

МАТЕРІАЛИ II МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**«СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ:  
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА»**

(6-7 травня 2016 року)

Івано-Франківськ  
2016

УДК 159.9(063)  
ББК 88я43  
С 91

**Сучасна психологія: теорія і практика.** Матеріали II Міжнародної С 91 науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 6-7 травня 2016 року). – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2016. – 112 с.

У збірнику представлені матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасна психологія: теорія і практика». Розглядаються загальні питання психології, історії психології, соціальної психології, психології соціальної роботи, педагогічної та вікової психології, психології діяльності в особливих умовах та інші.

Збірник призначено для науковців, викладачів, аспірантів та студентів, які цікавляться психологічними науками та соціологією, а також для широкого кола читачів.

УДК 159.9(063)  
ББК 88я43

## ЗМІСТ

### ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

<b>Грубі Т.В.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПСИХОЛОГІЇ.....	6
<b>Колонтаєвська І.О.</b> УПРАВЛІНСЬКА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ГАРМОНІЙНОГО ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ-ІНЖЕНЕРА.....	10
<b>Нижник І.В.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗГЛЯДУ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ .....	14
<b>Осадча Т.В.</b> ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ ДО СУЧАСНОСТІ .....	17
<b>Перевознюк Т.А.</b> СООТНОШЕНИЕ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ НА ОСНОВЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ.....	20
<b>Посвістак О.А.</b> ВНЕСОК ПРЕДСТАВНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПІДХОДУ У СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ СІМ'Ї ЯК СФЕРИ НАУКОВИХ ЗНАНЬ .....	23
<b>Приходько А.Ю., Кубриченко Т.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ У СТУДЕНТОК ЗІ СТАТЕВОГОМОГЕННОЇ ТА СТАТЕВОГЕТЕРОГЕННОЇ ГРУП.....	25
<b>Прядко Н.В.</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ОБРАЗНОЙ ПАМЯТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	29
<b>Свиридовська Н.В.</b> ЕВРИСТИКА ДОСТУПНОСТІ ЯК ЧИННИК РЕТРОАКТИВНОЇ ІНТЕРФЕРЕНЦІЇ У РОЗПІЗНАВАННІ ОБЛИЧ .....	33
<b>Сидорова О.С.</b> ОСОБЛИВОСТІ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ).....	36
<b>Скворцова С.Р.</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ З ЇХ ПРОФЕСІЙНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ .....	39
<b>Суханов В.Ю.</b> РОЛЬОВИЙ ПІДХІД ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ .....	43

### ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

<b>Хоменко В.І.</b> АВТОНОМНА СЕНСОРНА МЕРИДІОНАЛЬНА РЕАКЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД ТРИВОГИ ТА БЕЗСОННЯ. РОЛЬ МЕРЕЖІ INTERNET У ДОСЛІДЖЕННІ ЦЬОГО ФЕНОМЕНУ .....	48
---	----

## МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Данілова О.О.</b> ВИКОРИСТАННЯ МАГНІТОЛАЗЕРНОЇ СТИМУЛЯЦІЇ В ПРОГРАМІ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ХВОРИХ З ДИСКОВИМИ ДОРОСОПАТІЯМИ.....	51
<b>Сірюхіна Н.В.</b> КОГНІТИВНІ СТИЛІ У ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ .....	55
<b>Уніченко А.В., Паначук А.Ю.</b> ОЦІНКА І КОРЕКЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ .....	58

## СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

<b>Борисенко Л.Г.</b> УКРАЇНСЬКА МЕНТАЛЬНІСТЬ У ФОКУСІ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....	63
<b>Кушнерчук М.О.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІНАНСОВОЇ ГРАМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	67
<b>Мацнєва Є.А.</b> ПРОБЛЕМА ДЕФІЦИТУ ЕМПАТІЇ .....	71
<b>Мульована Л.І.</b> КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ СТРЕСОВИХ ТА ПОСТСТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	76
<b>Оленич В.В.</b> ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ .....	79
<b>Поліщук О.О.</b> АРТ-ТЕРАПІЯ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ-ІНВАЛІДІВ .....	82

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Алексєєва Ю.А.</b> НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВІРИ ОСОБИСТОСТІ.....	86
<b>Дубецька Л.І.</b> ГАРМОНІЗАЦІЯ ГЕНДЕРНИХ УЯВЛЕНЬ ДОШКІЛЬНИКІВ-ВИХОВАНЦІВ ДИТЯЧОГО БУДИНКУ .....	89
<b>Колосова А.Р.</b> ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИ АКТУАЛІЗАЦІЇ ТВОРЧОГО ПРОЦЕСУ .....	94
<b>Кузнєцова Л.М.</b> ДО ПРОБЛЕМИ КОПІНГУ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА .....	98
<b>Маласєва М.В.</b> СТРУКТУРА БАТЬКІВСТВА ЯК КОМПОНЕНТ БАТЬКІВСЬКОЇ СФЕРИ У ЧОЛОВІКІВ .....	102

## **ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

**Калюжна Є.М., Кондратенко В.С.**

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СИМВОЛДРАМИ**

**У РОБОТІ З ВОЛОНТЕРАМИ, ЯКІ НАДАВАЛИ ДОПОМОГУ**

**УЧАСНИКАМ АТО ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ ..... 105**

## **ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ, ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ**

**Дядищева А.О.**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ СТАНІВ**

**В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ..... 108**

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

**Грубі Т.В.**

*кандидат психологічних наук,  
старший викладач,*

*Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

### ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПСИХОЛОГІЇ

Останнім часом проблема перфекціонізму є предметом уваги багатьох науковців. Аналіз наукової літератури зарубіжних та вітчизняних вчених дозволяє стверджувати, що на даний момент розглядаються різноманітні аспекти даного явища та активно вивчаються сфери, де яскраво проявляється прагнення бути найкращим. Російські дослідники Н. Гаранян та А. Холмогорова вважають, що перфекціонізм є «хворобою культури» та «важливою характеристикою людини нашого часу» [1]. Адже сучасність сприяє та заохочує культ емоційної стриманості та раціональності, прагнення до досконалості. Крім того, на ринку праці висока конкуренція стимулює фахівця до прагнення відповідати високим стандартам, ставити перед собою важкодосяжні цілі та відшліфовувати результати власної діяльності до найвищих еталонів.

Перфекціонізм саме як психологічний термін вперше використано в працях американського вченого М. Холлендера в 1978 р., у яких він розглядався як конструкт з єдиним параметром – «надмірно високі стандарти особистості». Незважаючи на недовгу історію вивчення в психології, перфекціонізм є предметом пильного інтересу багатьох зарубіжних науковців (Д. Барнс, Р. Фрост, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Р. Слені, Д. Джонсон, Дж. Ешбі, М. Моблі, К. Райс, Х. Стампф, В. Паркер, Дж. Тріппі), у працях яких, уявлення про цей феномен істотно розширилися. На даний момент в сучасній психології дослідники розглядають перфекціонізм як психологічний конструкт, що поєднує прагнення суб'єкта до досконалості, високі особисті стандарти, прагнення людини доводити результати власної

діяльності до найвищих стандартів. Притому його зміст залишається предметом активного наукового пошуку.

Як відзначають зарубіжні дослідники (С. Інгрем, Г. Флетт П. Х'юїтт, та ін.), за неправильного співвідношення «перфекціоністських» тенденцій, непропорційного їх розвитку, виникає ризик формування так званого «негативного перфекціонізму», за якого жодний результат не здається людині досить досконалим, щоб його прийняти. Глибоко вкорінене почуття неповноцінності й уразливості зтягують її в коло саморуйнівних надзусиль, і будь-яка справа або завдання перетворюються в черговий загрозливий виклик. У роботах М. Аддерхолта-Еліота, Д. Барнса, С. Блатта, Н. Гаранян, К. Дебровські, Б. Керра, Б. Кларка, Н. Ковальнової, С. Конартона, Дж. Де Ліза, Т. Пієчовського, С. Петерса, Р. Фрімана, П. Х'юїтта описані такі наслідки формування деструктивного перфекціонізму як депресія, тривожність, низька самоповага, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин.

Негативному перфекціонізму проставляють позитивний, який характеризується конструктивним прагненням до досягнень, коли людина отримує задоволення від виконуваної роботи, прагне до саморозвитку та покращення результатів з урахуванням своїх можливостей і залишаючись при цьому здатною прийняти факт наявності межі (особистісної чи ситуативної) своєї досконалості (А. Золотарьова, М. Ларських, Р. Слейні, А. Распопова, Р. Фрост).

Попри очевидну доцільність вивчення сутності та чинників позитивного перфекціонізму за результатами теоретичного аналізу наукової літератури можна констатувати, що вивчення цього аспекту перфекціонізму займалося вкрай мало дослідників (О. Кононенко, М. Ларських, Р. Слейні, А. Распопова, Г. Флетт, В. Ясная).

Базуючись на існуючих підходах, ми спробували відокремити особливості позитивного перфекціонізму. Адже досить часто перфекціонізм сприймають негативно, пов'язуючи даний конструкт з «синдромом/комплексом відмінника» педантизмом та трудоголізмом тощо.

Науковці називають позитивний перфекціонізм по-різному (конструктивний, здоровий, адаптивний, нормальний, функціональний тощо) і відповідно негативний перфекціонізм у науковій літературі можна зустріти як деструктивний, невротичний, дезадаптивний, патологічний, дисфункціональний тощо.

Позитивний перфекціонізм – вид перфекціонізму, у випадку якого людина отримує задоволення від роботи, прагне до саморозвитку, досконалості, прагне до високих особистих стандартів, але з урахуванням своїх можливостей, розуміння своєї недосконалості, прийняття своїх недоліків, помилок, як неминучих на шляху до досконалості (М. Ларських, Р. Слейні, А. Распопова).

Негативний перфекціонізм – прагнення до досконалості, доводити результати власної діяльності до найвищих стандартів, за якого жодний результат не здається людині досить досконалим, щоб його прийняти. Особистість вважає себе досконалою чи може стати в найближчому майбутньому, але не приймає можливість недосконалості, помилок, недоліків; переживає невідповідність досконалості, тривожиться, відкладає дію, вороже сприймає критику інших, відсторонюється від оточуючих

При позитивному перфекціонізмі особистість виявляє лідерські якості, високу працездатність, активність, мотивацію до досягнення мети, але при цьому тверезо оцінює власні реальні можливості, тобто має адекватний рівень домагань. Під час роботи така людина може відчувати певне хвилювання та азарт; увага сконцентрована на власних можливостях і на способах досягнення мети. Людина встановлює для себе високі стандарти і важкодосяжкі цілі і при цьому отримує задоволення від рівня таких цілей, а головне – від процесу їх досягнення. І, як наслідок, у людини висока самооцінка [2].

До особливостей позитивного перфекціонізму можна віднести: здатність відчувати задоволення та радість від виконаної роботи; зміна стандартів, зважаючи на ситуацію; досяжні стандарти та цілі; високі стандарти підлаштовані до обмежень і сил особистості; прагнення до успіху; акцент на те, щоб все робити правильно; спокійне, але ретельне й детальне ставлення до завдань; адекватна відповідність між якістю виконання діяльності та стандартами; відчуття незалежності власного Я від виконання діяльності; своєчасне виконання запланованої діяльності; наявність мотивації досягнення; цілі досягаються задля блага суспільства; невдача пов'язана з розчаруванням і новими зусиллями; врівноважене мислення; стійке бажання досягти досконалості; поміркована впевненість у власних діях тощо [3; 4].

Негативний перфекціонізм з'являється зі страхом невдачі чи поразки. За такого виду перфекціонізму бажання стати ще краще стає ідеєю фікс, тому людина завжди незадоволена, адже їй



здається, що вона приклала недостатньо зусиль, могла зробити це краще. Перфекціоніст-невротик, для того щоб продемонструвати, що він заслуговує на любов і загальну повагу, бере за зразок певний еталон, який не відповідає його потенціалу.

До особливостей негативного перфекціонізму можна віднести: нездатність відчувати задоволення від виконаної роботи; жорсткі високі стандарти; нереалістичні або занадто високі та важкодосяжні стандарти; надлишкове продукування високих стандартів; страх неуспіху та поразки; акцент на уникнення помилки; напружене та тривожне ставлення до поставлених завдань; невідповідність між виконанням діяльності та встановленими стандартами; відчуття залежності значущості власного Я від результату виконання діяльності; відтягування дій; наявність мотивації уникнення негативних наслідків; цілі досягаються задля збільшення власної значущості; неуспіх призводить до жорсткої та непомірної самокритики; мислення в категоріях «або все, або нічого»; переконаність людини в тому, що вона змушена досягти досконалості та найвищих результатів; компульсивні тенденції і сумнів тощо [3; 4].

Варто зазначити, що не всі вчені погоджуються з поділом перфекціонізму на позитивний (конструктивний, здоровий, адаптивний, нормальний, функціональний) та негативний (деструктивний, невротичний, дезадаптивний, патологічний, дисфункціональний). Наприклад, Т. Грінспун у своїх працях піддав критиці уявлення Д. Хамачека, при цьому стверджуючи, що «нормальний», тобто позитивний перфекціонізм – це помилкове вживання терміну і що існує лише два типи особистостей – перфекціоністи та, відповідно, неперфекціоністи [2; 5; 6]. Перші прагнуть до досконалості, а другі – ні. Що ж стосується перфекціонізму, то це явище може проявлятися в більшій чи меншій мірі вираженості [5].

Відмінність між позитивним перфекціонізмом від негативного полягає в тому, що якщо позитивний перфекціонізм полягає в переконанні, що найкращого результату можна та потрібно досягти, то при негативному перфекціонізмі виникає переконання, що недосконалий результат роботи недопустимий. Невротичний перфекціоніст встановлює для себе свідомо нездійсненні цілі і стандарти і рухається до них не із задоволенням або амбіціями, а через страх невдачі і поразки. І, як наслідок, гонитва за ідеалом перетворюється в самокатування.

### **Список використаних джерел:**

1. Гаранян Н. Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18-48.
2. Ильин Е. П. Перфекционизм здоровый и невротический: как развить первый и избавиться от второго [Электронный ресурс] / Е. П. Ильин (Электронный ресурс. Режим доступа: [http://www.elitarium.ru/perfekcionizm\\_zdorovuyj\\_nevroticheskijj/](http://www.elitarium.ru/perfekcionizm_zdorovuyj_nevroticheskijj/))
3. Ясная В. А. Современные модели перфекционизма / В. А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Психологические исследования. – 2013. – № 6(29). (Электронный ресурс. Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n29/826-yasnaya29.html>)
4. Ясная В. А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 147-158.
5. Greenspun T. "Healthy perfectionism" in an oxymoron! / T. Greenspun // Journal of Second. Gifted Education, 2000, v. XI, N 4, p. 197–208.
6. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. E. Hamachek // Psychology, 1978, v. 15, p. 27–33.

**Колонтаєвська І.О.**

*викладач,*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

## **УПРАВЛІНСЬКА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ГАРМОНІЙНОГО ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ-ІНЖЕНЕРА**

Інженерна підготовка базується на вимогах майбутньої професійної діяльності, що визначається соціальними вимогами до професійної компетенції фахівця. Головним у цьому процесі залишається структурування знань через презентацію навчального матеріалу. Це пов'язано із тим, що фундаментальні дисципліни (математика, фізика, етика, соціологія, педагогіка, психологія та ін.) практично не відображають специфіку конкретної інженерної підготовки.

Пошук оптимальної моделі побудови навчального процесу студентів, що отримують психолого-педагогічну та управлінську підготовку у непедагогічних вищих навчальних закладах при обмеженій кількості годин, як зазначає автор роботи [1, с. 38], може

відбуватися щонайменш у двох напрямках: методичному (за рахунок спеціальної організації навчального матеріалу, його концентрації та розподілу специфічних форм, методів та засобів навчання) та соціально-психологічному (завдяки використанню резервних можливостей психіки суб'єкта навчання в процесі формування міжособистісних стосунків).

Також у процесі проектування змісту управлінської підготовки необхідно орієнтуватися на характерні ознаки, що визначають інноваційність та продуктивність такої підготовки:

- концептуальність вихідних методологічних і теоретичних підходів до побудови педагогічного процесу;
- інтегральність у синтезі досягнень сучасної філософії, психології, соціології, педагогіки, інформатики та інших наук;
- системність структури, ієрархічної і змістовної єдності всіх її компонентів;
- стабільність результатів під час повторного використання технологій, у тому числі й іншими педагогами;
- чітка цільова орієнтація у визначенні педагогічних цілей;
- гнучкість і мобільність у здатності до вдосконалення, розвитку, пристосування до нових умов;
- варіативність у можливості досягнення бажаного результату різними способами;
- широке використання сучасних технічних засобів навчання, дидактичних матеріалів і методів, які активізують пізнавальну діяльність студента [2].

Оптимальним, на наш погляд, є саме методичний напрямок з певним переструктуруванням навчального матеріалу.

Під структуруванням навчального матеріалу ми розуміємо виділення головних елементів його змісту та визначення зв'язків між ними.

Л. О. Мазур визначає, що «привчені до формальних і спрощених рішень, ми не можемо зрозуміти, що суть проблеми поліпшення навчання, підвищення його ефективності полягає не в тому, щоб ще глибше зануритися в той або інший конкретний матеріал, і не в тому, щоб ще міцніше прив'язатися до тієї або іншої вузької сфери наукового пошуку. А в тому, щоб виявити зв'язки й залежності між різними науками, прослідити переходи між різними предметами та явищами, підкорити матеріал, який на перший погляд, здається розрізненим і навіть несумісним, єдиній універсальній логіці. А це означає, що навчальний процес буде орієнтований не на тренування

механічної пам'яті, а на виховання розуму й серця. І якщо тут може йти мова про якесь «поглиблення», то під ним, очевидно, слід розуміти саме структурування навчального матеріалу» [3, с. 10–11].

Говорячи про необхідність структурування гуманітарних знань у професійній технічній освіті, О.М. Вознюк визначає доцільність застосування інтеграційного підходу, як одного «з ефективних шляхів подолання суперечностей між необхідністю забезпечити духовний розвиток особистості фахівця та традиційними способами вивчення гуманітарних дисциплін у вищому технічному навчальному закладі» [4, с. 157].

Таким чином сьогодні особливого значення набуває необхідність структурування змісту підготовки інженерів з, на перший погляд, непрофільних для них дисциплін: управлінських і психолого-педагогічних.

В основі пошуку сучасного змісту при навчанні майбутніх інженерів гуманітарним наукам лежать принципи диференціації та інтеграції [5, с. 164]. Займаючись структуруванням змісту управлінської підготовки інженерів ми виходили з того, що обсяг навчального часу, який виділяється на цю підготовку, є вкрай обмеженим, а для забезпечення ефективної управлінської підготовки майбутніх інженерів має бути впроваджена наскрізна психолого-педагогічна підготовка. Окрім того, забезпечення ефективної управлінської підготовки майбутніх інженерів можливе лише при практичній спрямованості цієї підготовки. Це означає, що при формуванні її змісту необхідно враховувати основні особливості та нюанси майбутньої професійної діяльності інженерів: масштабність виробництва, залежність результату від діяльності кожного робітника, періодичне оновлення продукції, різноманітність технологічних процесів тощо.

Основною дисципліною з реалізації всіх аспектів управлінської підготовки майбутніх інженерів може бути «Психологія управління». Саме в цій дисципліні найбільш доцільно презентувати психологічні аспекти управлінської діяльності інженера, способи ефективного впливу на людей, організація спільної творчої діяльності у групах і колективах, уміння формувати й підтримувати сприятливий психологічний клімат у колективі, вчасно попереджати та вирішувати конфлікти.

Але це не єдина дисципліна в рамках якої може бути реалізована управлінська підготовка майбутніх інженерів. Вона може реалізуватися і в уже існуючих дисциплінах психолого-

педагогічного циклу. Так, наприклад, автор роботи [6, с. 547–548] пропонує структурування курсу «Основи педагогіки і психології» по трьох блоках:

1) особистісний розвиток (знання про психічний розвиток особистості; знання свого внутрішнього світу, своїх можливостей, якостей і здібностей та їх розвитку у напрямі самовдосконалення);

2) блок пов'язаний із професійним зростанням відповідно до суспільних соціально-педагогічних, психолого-педагогічних, дидактичних змін;

3) проблеми міжособистісної і професійної взаємодії і спілкування.

Ми ж вважаємо, що в рамках курсу «Основи педагогіки і психології» необхідно пропонувати навчальну тему, актуальну для майбутнього інженера, а саме: поняття інженерної психології, розкриття якої неможливе без елементів управлінської підготовки. Окрім того, матеріал курсу «Основи педагогіки і психології», на наше переконання, слід ділити на дві частини: загальну, що є обов'язковою для студентів усіх спеціальностей і містить фундаментальні знання з основ педагогіки і психології, і варіативну, матеріал якої враховує основні нюанси майбутньої управлінської діяльності інженерів.

### **Список використаних джерел:**

1. Радченко М.І. Проблема пошуку резервних можливостей особистості в процесі отримання базової психолого-педагогічної підготовки для другої спеціальності // Матеріали Міжнародної науково-теоретичної конференції «Психолого-педагогічні проблеми підготовки вчительських кадрів в умовах трансформації суспільства». – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2000. – С. 38–41.

2. Коновальчук І.І. Проектування інноваційних педагогічних технологій : стаття [Електронний ресурс] / І.І. Коновальчук. – 2005. – Режим доступу : <http://studentam.net.ua/content/view/7692/97/>.

3. Мазур Л.О. Зміст навчання : методологія і логіка наукового пізнання // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інтеграція елементів змісту освіти». – Полтава : Інститут післядипломної освіти педагогічних працівників. – 1994. – С. 10–11.

4. Вознюк О.М. До питання інтеграції знань із гуманітарних дисциплін у професійних навчальних закладах технічного профілю // Педагогіка і психологія професійної освіти : Зб. наук. праць. – К., 2002. – № 5. – С. 155–161.

5. Новачек И., Поваляева М., Чумичева Р. Педагогическая интеграция в техническом университете // Высшее образование в России. – М., 2004. – № 4. – С. 164–165.

6. Дегтярьова Г.С. Зміст курсу «Основи педагогіки і психології» для підвищення кваліфікації інженерно-педагогічних працівників : особливості структурування // Педагогіка і психологія професійної освіти : результати досліджень і перспективи : Зб. наук. праць. – К., 2003. – С. 543–549.

**Нижник І.В.**

*студент,*

*Дніпропетровський національний університет  
імені Олеся Гончара*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗГЛЯДУ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

Конструкти, пов'язані з соціальними та емоційними здібностями, складні з точки зору їх операціоналізації та виявлення відмінностей з традиційними формами інтелекту, у зв'язку з чим актуальним є вивчення підходів до розуміння емоційного інтелекту у психологічній науці.

Мета статті полягає у висвітленні основних підходів до визначення емоційного інтелекту на основі аналізу психологічної літератури з проблеми дослідження.

Передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту вважають роботи американського психолога Г. Гарднера, який висловив думку, що інтелект може проявлятися у вербальній, просторовій, кінестетичній, логіко-математичній, музичній, внутрішньоособистісній та міжособистісній формах.

Предметом психологічних досліджень проблема емоційного інтелекту стала в 90-х роках ХХ століття, коли американські психологи Дж. Майер та П. Селовей вперше вжили термін «емоційний інтелект» та розпочали дослідницьку діяльність щодо його вивчення. На думку цих вчених, емоційний інтелект включає 4 складові: 1) сприйняття та ідентифікація емоцій; 2) їх використання для підвищення ефективності мислення та діяльності; 3) здатність розуміти, що виражає конкретна емоція, її аналіз; 4) свідоме управління емоціями для особистісного зростання і покращення міжособистісних відносин [5].

Праця дослідника Д. Гоулмана «Emotional Intelligence» стала причиною інтенсивного зростання наукового інтересу до феномена емоційного інтелекту. Автор виділив чотири основних його складових: самосвідомість (self-awareness), самоконтроль (self-management), емпатія (empathy) і навички відносин (relationship skills). Розкриваючи роль емоційного інтелекту у життєдіяльності людини, психолог стверджував, що EQ сприяє особистісному зростанню, ефективності професійної діяльності та кар'єрі людини.

Теоретико-методологічні підходи до проблеми співвідношення інтелектуального й емоційного інтелекту розглядали у своїх роботах Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтєв, В.М. Мясищев, О.К. Тихомиров. Зокрема, видатний психолог Л.С. Виготський виділяв серед найважливіших питань психології проблему єдності афекту та інтелекту, яка виявляється, по-перше, у їх взаємозв'язку і взаємовпливові на всіх етапах психічного розвитку; по-друге, у тому, що цей зв'язок динамічний, тобто кожній стадії розвитку мислення відповідає своя стадія розвитку афекту.

Проблема єдності афекту та інтелекту знаходить своє подальше висвітлення у працях С.Л. Рубінштейна. Видатний психолог вважав, що «саме мислення як реальний психічний процес є єдністю інтелектуального та емоційного, а емоція – єдністю емоційного та інтелектуального» [2].

Дослідженню емоційного інтелекту в Україні сприяла наукова діяльність Е.Л. Носенко, І.Ф. Аршави, С.П. Дерев'янка, Н.В. Ковриги. Зокрема, Е.Л. Носенко розробила специфічний теоретико-методологічний підхід до вивчення цього феномена. На її думку, емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. Йому притаманні внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, які зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості [1].

В умовах сучасного розвитку психологічної науки виділяють три групи моделей емоційного інтелекту: моделі здібностей, моделі характеристик та змішані моделі.

У рамках моделей здібностей емоційний інтелект розглядається як перетин емоцій та пізнання, тобто як когнітивна здібність. Така модель описана у теорії емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо [4].

Представники змішаних моделей емоційного інтелекту тлумачать його як складне психологічне утворення, яке має і когнітивну, і особистісну природу. Всі моделі у цьому підході відрізняються тільки набором особистісних характеристик, які до них включено. Таке розуміння емоційного інтелекту поділяють, зокрема, Р. Бар-Он та Д. Гоулман [3].

Р. Бар-Он також виділяє п'ять підтипів емоційного інтелекту: 1) внутрішньоособистісний інтелект – здатність розуміти себе і

управляти собою (обізнаність про власні емоції, упевненість в собі, самоповага, самоактуалізація і незалежність); 2) міжособистісний інтелект – «громадські навички» – здатність взаємодіяти і ладити з іншими (емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність); 3) адаптація – здатність бути гнучким і реалістичним (вирішення проблем, оцінка реальності, гнучкість); 4) управління стресом – сфера уміння впоратися зі стресом стосується здатності витримувати стрес і контролювати свої імпульси (стійкість до стресу, контроль спонукань); 5) загальний настрій – здатність підтримувати реалістичну позитивну установку і бути задоволеним життям, приносити задоволення собі та іншим.

До моделей характеристик належить модель емоційної самоефективності К.В. Петридіса та Е. Фернхема. Аналіз її складових дозволяє зауважити, що за своїм змістом вона близька до змішаних моделей інтелекту, оскільки включає, окрім особистісних характеристик, і когнітивні здібності. У рамках даної моделі автори розглядають емоційний інтелект як сукупність рис особистості і поведінки, пов'язаних із емоціями.

На основі здійсненого аналізу проблематики емоційного інтелекту можемо зробити наступні висновки:

Емоційний інтелект є інтегративним утворенням, яке можна характеризувати як особистісну здатність усвідомлювати, розуміти, використовувати емоції та управляти ними.

Існуючі моделі емоційного інтелекту дозволяють виділити дві групи підходів до розуміння емоційного інтелекту: як когнітивну здібність та як складне утворення, що включає когнітивні здібності та особистісні риси.

Щодо сучасного стану розвитку проблеми емоційного інтелекту, то аналіз літератури показує, що незважаючи на практичну значущість, поняття емоційного інтелекту не є узгодженим та остаточним серед дослідників, що призводить до виникнення проблем діагностики цього психологічного феномена, тому дане питання буде перспективою наших подальших психологічних досліджень.

### **Список використаних джерел:**

1. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища школа – 2003. – 126 с.

2. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика. – 1976. – 416 с.



3. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / R. Bar-On // *Psicothema*. – 2006. – № 18 – P. 13-25.

4. Mayer J. D. Models of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso; R. Sternberg. *Handbook of Intelligence*. – Cambridge: Cambridge University Press. – 2000. – P. 396-420.

5. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // *Intelligence*. – 1993. – V.17. – № 4. – P. 433-442.

**Осадча Т.В.**

*викладач психології,*

*Могилів-Подільський монтажно-економічний коледж*

## **ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ ДО СУЧАСНОСТІ**

*Психологія – одна з наук про людину, людські спільноти, їхнє життя й діяльність. На сьогоднішній день психологія – це величезний світ знань, що включає більше сотні галузей. Вона «і дуже стара, і зовсім молода наука, має за собою тисячолітнє минуле, і тим не менше вона вся ще в майбутньому».*

*(С. Л. Рубінштейн).*

У наш час психологія одержала змогу для подальшого наукового продуктивного розвитку в різних напрямках. Які особливості психології як науки?

- психологія – наука про найскладніше явище – психіку;
- психологія є однією з наймолодших наук. Її наукове становлення пов'язують з 1879 роком, коли німецький психолог В. Вундт у Лейпцизі створив першу у світі Лабораторію експериментальної психології;
- наукова психологія відрізняється від побутової і релігійної, тому що використовує більш фундаментальний і різноманітний інструментарій для здобування знання, прагне до узагальнень, дає змогу побачити загальні закономірності розвитку особистості й групи;
- психологія є наукою розгалуженою, оскільки має десятки галузей;
- психологія має унікальне практичне значення для будь-якої людини та діяльності.

Постановка питання зумовлена тим, що психологічні проблеми в сучасних умовах здобувають нового звучання. Немає таких сфер і

галузей, які не потребували б втручання психологів. У нинішніх умовах психологія стає продуктивною силою діяльності та невід'ємною частиною соціального, економічного, політичного, громадського, сімейного та особистого життя.

Упродовж розвитку психології її предмет певною мірою було трансформовано, переформульовано, у зв'язку з новими поглядами на психічні явища й психіку. Тому пошуки предмета психології – це нормальні процеси життя науки.

Потрібно зазначити, що сучасна українська психологія в основному спирається на теоретико-методологічні засади марксистсько-ленінської філософії, яка утвердилася в радянський період. При цьому психіку розглядають як системну властивість високоорганізованої матерії (мозку), що полягає в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, у побудові суб'єктом невід'ємної від нього картини цього світу і саморегуляції на цій основі своєї поведінки й діяльності.

Метою історії психології є накопичення та вивчення змісту психологічних уявлень на всіх відомих етапах еволюції людства. Виходячи з означеної мети, історія психології є не тільки пізнавальною наукою – вона має практичне значення: не просто «збирає знання», а змушує їх «працювати» в різних сферах життєдіяльності людини. Дана сторона історії психології відбивається в її завданнях. Співзвучною в зв'язку з цим видається позиція видатного вітчизняного психолога Б.М. Теплова: «Одна з найбільш актуальних для сучасної науки завдань історії психології полягає в тому, щоб у психології залишалася можливо менше проблем, в яких легше відкрити Америку, ніж дізнатися, що вона вже відкрита».

Завдання сучасної психології: на сьогоднішній день спостерігається бурхливий розвиток психологічної науки, що зумовлено різноманітністю теоретичних та практичних завдань, які постають перед нею. Головним завданням психології є вивчення законів психічної діяльності в її розвитку. Протягом останніх десятиліть значно розширилася тематика психологічних досліджень, з'явилися нові наукові напрями та дисципліни. Психологія вивчає великий обсяг явищ, до яких насамперед належать процеси, стани і властивості людини, що мають різну міру складності – від елементарного розрізнення окремих ознак об'єкта, що впливає на органи чуття, до боротьби мотивів особистості. Одні з них досить детально вивчені, а дослідження інших зводиться лише до простої

фіксації спостережень. Багато хто вважає, що узагальнення і абстрактний опис явищ та їх зв'язків – це і є теорія.

Попередні десятиліття психологія була переважно теоретичною (світоглядною) дисципліною. Сьогоднішня її роль у суспільному житті суттєво змінилася. Вона все більше стає сферою особливої професійної практичної діяльності в системі освіти, державному управлінні, медицині, культурі, тощо. Включення психологічної науки до процесу розв'язання практичних завдань істотно змінює й умови розвитку її теорії. Завдання, розв'язання яких вимагає психологічної компетентності, виникають у тій чи іншій формі у всіх сферах життя суспільства, визначаючись зростаючою роллю так званого людського чинника – це широке коло соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних властивостей, які мають люди і які так чи інакше виявляються в їхній конкретній діяльності.

Розв'язання всіх зазначених завдань є вагомою передумовою успішного реформування суспільства і забезпечення його прогресивного розвитку. Тут важливо використовувати продуктивний вітчизняний досвід, спиратися на найкращі закордонні зразки і досягнення сучасної психології і педагогіки, вишукувати і впроваджувати інноваційні підходи й рішення. При цьому потрібно позбуватися малопродуктивної практики, яка відіграє роль блокатора в оптимізації психолого-педагогічного процесу.

Таким чином, повне становлення психології як науки ще не завершено. Багато її розділів продовжують залишатися на стадії розуміння та опису. Все це свідчить про те, що чіткі кордони, які розділяють один період розвитку психології від іншого, провести важко і що одномірна періодизація відносна та умовна. Мабуть, перспектива подальшої розробки проблем періодизації повинна бути пов'язана з багатовимірним підходом у виборі і визначенні підстав та принципів для виділення різних періодів і побудови періодизації в цілому, що, у свою чергу, передбачає формування системної концепції історії психології, різноманітність способів ретроспективної розгортки, відомий ступінь повноти відомостей про стан психологічних знань у конкретний період їх розвитку.

### **Список використаних джерел:**

1. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] – М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.

3. Ждан О. М. Історія психології: від Античності до сучасності. – М., 2007.
4. Павелків Р. В. Загальна психологія. Підручник. – К.: Кондор, 2009. – 576 с.

**Перевознюк Т.А.**

*доцент, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры социологии,  
Донецкий национальный технический университет*

**СООТНОШЕНИЕ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ  
И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ  
НА ОСНОВЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ**

В современном обществе проблема компетентности в понимании и выражении эмоций стоит достаточно остро, поскольку в нем искусственно насаждается культ рационального отношения к жизни, воплощенный в образе некоего эталона – лишеного эмоций индивидуума. Известно, что запрет на эмоции ведет к их вытеснению из сознания. В свою очередь, невозможность психологической переработки эмоций способствует возникновению неприятных физических ощущений. Мы полагаем, что эмоциональная компетентность – открытость человека своим эмоциональным переживаниям – является показателем личностной гармонии и обеспечивает эффективное межличностное взаимодействие. Следовательно, становление гуманистических ценностей в нашем обществе невозможно без развития эмоциональной компетентности.

Цель работы – выявить гендерные отличия развитости компонентов эмоционального мышления.

В современных зарубежных и отечественных теориях, эмоция рассматривается как особый тип знания. В соответствии с данным подходом к пониманию эмоций выдвигается понятие «эмоциональное мышление», которое определяется как способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний (R. Busk, 1991; Е.Л. Яковлева, 1997); способность понимать отношения личности, представленные в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе мыслительного анализа (P. Salovey, J.D. Mayer,

1994; Г.Г. Горскова, 1999); совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность кого-либо эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды (Р. Бар-Он, 2000).

Сведения о гендерных различиях в сфере эмоционального мышления – совокупности мыслительных способностей к обработке эмоциональной информации – в психологической литературе являются противоречивыми. На незначительность гендерных различий в эмоциональной сфере указывает Ш. Берн [2]. Г. Орме приводит данные о том, что несмотря на отсутствие различий между мужчинами и женщинами по общему уровню коэффициента эмоциональности, женщины обнаруживают более высокий уровень по межличностным показателям эмоционального мышления (эмоциональности, межличностным отношениям, социальной ответственности). У мужчин преобладают внутриличностные показатели (самоутверждение, способность отстаивать свои права), способности к управлению стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсивности) и адаптируемость (решение проблем) [3]. У женщин общий уровень эмоционального мышления связан с когнитивными процессами понимания и осмысления эмоций, у мужчин – с качеством межличностных связей [4].

Данные о гендерных различиях в выраженности компонентов эмоционального мышления получены с помощью экспериментально-психологической методики диагностики фрустрационных реакций С. Розенцвейга. Было выявлено, что на идентификацию собственных переживаний влияют гендерные стереотипы. В ситуациях, которые провоцировали возникновение гнева (по методике С. Розенцвейга), в условиях предательства или критики, мужчины реагировали проявлениями данной эмоции гнева. Женщины склонны были говорить, что в данных ситуациях они испытывали бы чувство печали, обиды и разочарования. Различия в проявлении эмпатии обнаруживаются только в случае, когда мужчины должны сообщить насколько сопереживающими они стремятся быть.

Гендерные стереотипы ограничивают выражение эмоций, не характерных для представителей определенного пола. Проявление печали, страха, стыда и смущения, воспринимаются общественным сознанием как «немужские эмоции», соответственно мужчины их проявляющие оцениваются общественностью более негативно по сравнению с женщинами. Выражение гнева и агрессии, считается

социально приемлемым для мужчин, но не для женщин. Среди женщин чаще, чем среди мужчин отмечается тенденция к проявлению печали и стыда. Однако мужчины не то, что не испытывают подобных «немужских эмоций», они стремятся их не проявлять. Детерминация выражения эмоций гендерными стереотипами подтверждается следующим положением: различия в выражении эмоций наиболее сильны в социальных ситуациях, наименее – когда личность более свободна в своих реакциях.

Результаты исследований показывают, что мужчины и женщины различаются в объяснении причин эмоциональных вспышек, особенно переживаний гнева и печали. Так мужчины и женщины указывают на разные детерминанты таких эмоций, как гнев, страх и печаль. Мужчинам свойственно искать причины эмоций в межличностных ситуациях, в то время как женщинам присуще видеть их в личных отношениях или в настроении. Мужчина обычно объясняет собственное поражение внешними причинами, женщины ищут причины неудач в себе [3].

Осознанная регуляция эмоций связана в основном с их подавлением. Мужчины в целом более сдержаны в проявлении симпатии, печали, женщины – в проявлении гнева и агрессии.

Таким образом, развитие эмоциональной компетентности и эмоционального мышления является необходимым условием гармоничного развития личности и ее эффективности в межличностном взаимодействии. Мужчинам необходимо учиться пониманию и адекватному выражению эмоций, развивать социальную ответственность, для женщин актуально развитие самоуважения, независимости, стрессоустойчивости и адаптируемости.

Выводы. 1. Данные о гендерных различиях способностей эмоционального мышления неоднозначны. Установлено, что у женщин по сравнению с мужчинами преобладает понимание эмоций.

2. Мужчины и женщины в равной мере переживают те или иные события, однако по-разному, в соответствии со своей гендерной ролью, объясняют причины эмоций.

3. Выражение тех или иных эмоций у представителей женского и мужского пола, как и их регуляция, во многом обусловлены влиянием гендерных стереотипов, которые формируются на основе воспитания.

### **Список использованных источников:**

1. Андреева И. Г. Гендерные различия в структуре эмоционального интеллекта у студентов / И. Г. Андреева // Женщина. Образование. Демократия: Материалы 7-й международной междисциплинарной научно-практической конференции 10-11 декабря 2004 г., г. Минск. – Минск, 2004. – С. 282-285.
2. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – СПб.: «Прайм-Еврознак», 2001. – 320 с.
3. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. – М.: «КСП», 2003. – 272 с.
4. Бреслав Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл; изд-во «Академия», 2004. – 544 с.

### **Посвістак О.А.**

*кандидат історичних наук, доцент,  
Хмельницький національний університет*

## **ВНЕСОК ПРЕДСТАВНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПІДХОДУ У СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ СІМ'Ї ЯК СФЕРИ НАУКОВИХ ЗНАНЬ**

Представники функціонального підходу зробили значний внесок у становлення психології сім'ї. Згідно з функціональним підходом, сімейні стосунки є похідними від способу життя сім'ї та сімейного укладу, обумовлені соціокультурними функціями сім'ї і будуються на системі соціокультурних ролей, пов'язаних з шлюбом, спорідненістю і батьківством. Найяскравішими представниками функціонального підходу є Е. Дюркгейм [3], Е. Вестермарк, Б. Малиновський [4], У. Огборн, Т. Парсонс, Е. Берджесс [1]. Слід зазначити, що функціональний підхід, як і еволюційний, також спрямований на пошук того спільного, що притаманне різним типам сімей в ході історії, але зосереджує увагу не тільки на універсальності сім'ї, на її історичних формах, а й на соціокультурних функціях сім'ї і на взаємозв'язках соціокультурних ролей, пов'язаних з шлюбом та спорідненістю. Представники функціоналізму зробили значний вклад у розробку соціально-психологічних проблем сім'ї [1; 2].

Саме функціоналістам належить розробка проблем материнства і батьківства (Б. Малиновський) [4] та аналіз впливу добровільності

шлюбу на його нестабільність і зменшення кількості членів сучасної сім'ї на сімейну солідарність. Основоположник функціонального напрямку вивчення сім'ї Е. Дюркгейм сконцентрував зусилля наукових пошуків на механізмах згуртованості сім'ї, ролі кожного члена сім'ї в сімейному житті, на взаємозв'язку розлучень і самогубств. Він звернув увагу на те, що ряд сімейних функцій змінюється і навіть втрачається під впливом урбанізації [3, с. 20–22]. Е. Дюркгейм обґрунтував психологічну концепцію суспільної обумовленості людської свідомості.

Функціоналісти першими зайнялися розробкою проблем структурних та функціональних змін сім'ї та першими намагалися довести, що всі проблеми сім'ї – це психологічні проблеми, будь-яка з них може бути вирішена індивідуальними зусиллями або за допомогою консультантів з шлюбно-сімейних питань і міцність шлюбу залежить, головним чином, від психологічних зусиль подружжя (Е. Берджесс, Х. Локк). Представники функціонального підходу велику увагу приділили аналізу історичного переходу сімейних функцій до інших соціальних інститутів. Так, У. Огборн доводив, що після такого переходу прерогативою сім'ї має залишитися лише афективна функція і стабільність сім'ї буде залежати, в основному, від міцності емоційних зв'язків. Він першим проаналізував феномен еволюції від сім'ї, заснованої на відповідності соціокультурним нормам, до сім'ї, в основі якої лежать міжособистісні, засновані на емоційній близькості стосунки. У термінології Е. Берджесса це описано, як перехід від «сім'ї-інституту» до «сім'ї-партнерства» [2].

Погляди представників напрямку еволюціонували від теорій дезорганізації сім'ї (У. Огборн) до теорії реорганізації сім'ї як нормального процесу (Е. Берджесс, Т. Парсонс). Т. Парсонс вперше зробив спробу синтезувати точки зору на сім'ю як соціальний інститут і соціально-психологічну групу, розглядав сім'ю як специфічну структурну підсистему суспільства із складною системою сімейних зв'язків. Він довів, що функціональне завдання підтримки емоційного балансу між всіма членами сім'ї, необхідного для нормальної соціалізації дітей, вимагає міцного зв'язку між подружжям, закріпленого шлюбом [1].

Отже представники функціонального напрямку вивчення сім'ї зосередили свою увагу на аналізі специфіки функціонування сім'ї та першими зайнялися розробкою проблем структурних та функціональних змін сім'ї, намагаючись довести, що всі проблеми



сім'ї – це психологічні проблеми, будь-яка з них може бути вирішена індивідуальними зусиллями або за допомогою консультантів з шлюбно-сімейних питань і міцність шлюбу залежить, головним чином, від психологічних зусиль подружжя.

### **Список використаної літератури:**

1. Браун, Д. Теория и практика семейной психотерапии / Д. Браун, Д. Кристенсен. – 3 междунар. изд. – СПб. : Питер, 2001. – 351 с.
2. Бурова, С. Н. Социология брака и семьи: история, теоретические основы, персоналии / С. Н. Бурова. – Минск : Право и экономика, 2010. – 444 с.
3. Дюркгейм, Э. Самоубийство. Социол. Этюд / Э. Дюркгейм; пер. с фр. А. Лукова. – СПб. : Союз, 1998. – 496 с.
4. Малиновский, Б. Избранное: Динамика культуры / Б. Малиновский; пер. с англ. – М. : «РОССПЭН», 2004. – 959 с.

**Приходько А.Ю.**

*студентка;*

**Кубриченко Т.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара*

## **ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ У СТУДЕНТОК ЗІ СТАТЕВОГОМОГЕННОЇ ТА СТАТЕВОГЕТЕРОГЕННОЇ ГРУП**

Попри широку представленість у літературі результатів досліджень стратегій поведінки в конфлікті, видів, чинників та наслідків конфліктної взаємодії, а також окреслення психологічних особливостей міжособистісної взаємодії в студентських групах, наявність висновків про особливості взаємодії жінок і чоловіків в умовах різних за своїм статевим складом груп, особливості стратегій поведінки в конфлікті у студенток зі статевогетерогенної та статевогетерогенної груп досліджені недостатньо, що й обумовило науковий інтерес до вивчення обраної теми [1; 2].

Об'єктом дослідження обрано стратегію поведінки в конфлікті, а предметом – особливості стратегій поведінки в конфлікті у студенток зі статевогетерогенної та статевогетерогенної груп. Мета роботи полягала у з'ясуванні відмінностей у стратегіях поведінки в конфлікті між студентками з гомогенної та гетерогенної за статевим

складом академічних груп. Було висунуто припущення про можливі відмінності стратегій поведінки в конфлікті між студентками зі статевогетерогенної та статевогетерогенної академічних груп.

У дослідженні брали участь 60 студенток, віком 18–23 років, з яких 30 осіб – студентки, які навчаються у жіночих статевогетерогенних групах та 30 – студентки зі статевогетерогенних груп.

Для досягнення поставленої мети, вирішення задач дослідження й перевірки висунутих гіпотез в рамках роботи були застосовані такі *методи*: 1) методи теоретичного аналізу і синтезу, що дозволили сформулювати основні теоретичні положення, які лягли в основу емпіричного дослідження; 2) методи емпіричного дослідження, зокрема тести-опитувальники (методика «Визначення типових стратегій поведінки в конфліктній ситуації» К. Н. Томаса; методика «Діагностика рівня конфліктності особистості»; методика «Домінуючі стратегії конфліктної поведінки» (метафоричний варіант) Фетіскіна Н. П., Козлова В. В., Мануйлова Г. М); 3) *методи обробки даних*, а саме методи *математико-статистичного аналізу* даних при обробці результатів та *інтерпретаційні методи* при якісному аналізі, описі та інтерпретації отриманих результатів. Для виявлення відмінностей було застосовано статистичний критерій U-Манна-Уїтні [3].

Таблиця 1

**Відмінності стратегій поведінки у конфлікті між студентками статевогетерогенної та статевогетерогенної груп (за методикою К. Н. Томаса)**

Групи досліджуваних	Стратегії конфліктної поведінки (середні групові значення)			
	суперництва	співробітництва	компромісу	приспосовування
студентки гомогенної групи	36.7	25	37.4	22.7
студентки гетерогенної групи	24.4	36	23.6	38.3
Значення U-Манна-Уїтні	$U_{\text{емп}} = 266.5$ $p < 0.01$	$U_{\text{емп}} = 286$ $p < 0.01$	$U_{\text{емп}} = 243.5$ $p < 0.01$	$U_{\text{емп}} = 215.5$ $p < 0.01$

Дослідження відмінностей стратегій поведінки в конфлікті між студентками, які навчаються у гомогенній та гетерогенній за статевим складом групах дозволило виявити статистично значущі

відмінності за показниками таких стратегій: «суперництво», «співробітництво», «компроміс» та «пристосування» (таблиця 1).

Отримані результати свідчать про те, що якщо студентки зі статевогетерогенної групи більш схильні застосовувати у вирішенні конфлікту стратегії компромісу і суперництва, то студентки зі статевогетерогенної групи – стратегії пристосування та співробітництва.

З'ясування домінуючих стратегій конфліктної поведінки студенток зі статевогетерогенної та статевогетерогенної за складом груп показало наявність статистично значущих відмінностей за такими типами стратегій: стратегія компромісу «Лисиця», стратегія суперництва «Акула», стратегія співпраці «Сова» та стратегія пристосування «Ведмедик» (таблиця 2).

Як видно з таблиці 2, у студенток зі статевогетерогенної групи більш високими є показники зі стратегій типу IV «Лисиця» (стратегія компромісу) та типу II «Акула» (стратегія суперництва), а у студенток статевогетерогенної групи – показники стратегій типу V «Сова» (стратегія співпраці) і типу III «Ведмедик» (стратегія пристосування). За стратегією типу I «Черепашка» (стратегія ухиляння) значущих відмінностей не встановлено.

Таблиця 2

**Домінуючі стратегії конфліктної поведінки студенток  
зі статевогетерогенної та статевогетерогенної груп**

Групи досліджуваних	Стратегії конфліктної поведінки (середні групові значення)			
	тип II «Акула» (суперництво)	тип III «Ведмедик» (пристосування)	тип IV «Лисиця» (компроміс)	тип V «Сова» (співпраця)
студентки гомогенної групи	36.9	26.1	37.5	23.3
студентки гетерогенної групи	24.1	34.9	23.5	37.7
Значення U-Манна-Уїтні	U <sub>емп</sub> = 257.5 p < 0.01	U <sub>емп</sub> = 317 p < 0.01	U <sub>емп</sub> = 239 p < 0.01	U <sub>емп</sub> = 234.5 p < 0.01

Дослідження показало наявність статистично значущих відмінностей між студентками зі статевогетерогенної та

статевогетерогенної академічних груп за показником рівня конфліктності (таблиця 3).

З таблиці 3 видно, що дівчата, які навчаються у статевогомогенній групі, характеризуються більш високим рівнем конфліктності порівняно із студентками статевогетерогенної групи.

Таблиця 3

**Рівень конфліктності студенток зі статевоогомогенної та статевогетерогенної груп**

Групи досліджуваних	Рівень конфліктності
студентки гомогенної групи	36.5
студентки гетерогенної групи	24.3
Значення U-Манна-Уїтні	U <sub>emp</sub> = 262.5 p < 0.01

У цілому, проведене дослідження дозволило виявити таке:

1) у студенток, які навчаються в групі зі статевоогомогенним складом, переважають стратегії компромісу та суперництва, а у студенток зі статевогетерогенної групи – стратегії співробітництва та пристосування;

2) дівчата зі статевоогомогенної групи характеризуються більш високим рівнем конфліктності, аніж дівчата зі статевогетерогенної групи.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності соціально-психологічних служб закладів освіти.

Подальші перспективи вивчення проблеми вбачаються у з'ясуванні відмінностей у стратегіях поведінки в конфлікті між студентами (дівчатами та хлопцями), які навчаються у статевоогомогенних та статевогетерогенних групах.

**Список використаних джерел:**

1. Зінчина О.Б. Конфліктологія: навчальний посібник / Зінчина О.Б. – Харків : ХНАМГ, 2007. – 164 с.

2. Коваль І.А. Психологічні особливості конфліктів у процесі спільної учбової діяльності студентів : автореф. дис. канд. психол. Наук : 19.00.07 / І.А. Коваль, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К. – 2003. – 18 с.

3. Максименко С.Д. Експериментальна психологія / С.Д. Максименко, Е.Л. Носенко. – К. : 2008. – 360 с.

**Прядко Н.В.**

*преподаватель,*

*Днепропетровский гуманитарный университет*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ОБРАЗНОЙ ПАМЯТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Память начиная с работ представителей классической психологии, есть одним из традиционных предметов исследования психологической науки. Влияние индивидуально-типологических особенностей человека на количественные характеристики памяти исследовались Ананьевым Б.Г., Брушлинским А.В., Голубевой Е.О., Захаровым С.О., Изюминой С.А., Ломовым Б.Ф., Платоновым К.К., Рубинштейном С.Л., Русаловим В.М., Трубниковой Р.С. и другие. Важнейшим направлением количественного аспекта изучения памяти есть исследования временных характеристик протекания процессов памяти (Величковский Б.М., Зинченко В.П., Клацки Р., Невельский П.Б., Цуканов Б.Й. и др.) [4].

**Объект:** индивидуально-типологические особенности мнемических процессов.

**Предмет:** количественная характеристика индивидуально-типологических показателей памяти у студенческой молодежи.

**Цель исследования:** обосновать взаимосвязь между индивидуально-типологическими характеристиками личности и временными характеристиками мнемических процессов.

**Задачи:** выявить количественные показатели мнемических процессов и индивидуально-типологических особенностей личности с целью установления взаимосвязи зависимости показателя образной памяти от типологических особенностей личности.

**Гипотезой** нашего исследования: предположение о том, что показатели образной памяти зависят от типологических особенностей личности и от уровня когнитивного развития.

Методологическую основу работы составили теория развития высших психических функций и уровня их детерминации Л.С. Выготского и А.Р. Лурия; деятельный подход А.Н. Леонтьева; комплексный подход к изучению индивидуальности, предложенный В.С. Мерлином, Е.О. Голубеву; исследования взаимосвязи развития памяти с развитием интеллектуальных способностей П.И. Зинченко, А.О. Смирнова, Т.П. Зинченко [3].

Полученные результаты: базой исследования является Днепропетровский гуманитарный университет. В диагностике приняли участие студенты 1-3 курса психологического и юридического факультетов ДГУ возрастом от 17-20 лет.

В исследовании приняло участие 154 человека (100%), из них:  
– женщин 102 человека (66,2%), мужчин 52 человека (33.8%).

С целью выявления взаимосвязи показателя образной памяти и индивидуально-типологических особенностей личности нами использованы количественные показатели, которые позволяют выявить особенности и тенденции в возрастном и гендерном аспектах. Типологические особенности представлены при помощи показателя индивидуальности (исследования Присняковой Л.М., Слободенюк Л.И., Пашко А.А., Романова Е.Ю.)

$$p = \sqrt{E^2 + N^2} \quad (1)$$

где  $\sqrt{E^2}$  – значение интро-экстраверсии;  $N^2$  – значение стабильности-нейротизма. Т. к., E и N имеют различные числовые значения (от 0 до 24), то в случае если значения превышают 12 значение p для различных типов темперамента находилось следующим образом:

$$E' = E - 12; N' = N - 12 \quad (2)$$

Нами получены количественные показатели индивидуальности по каждому типу темперамента, которые позволяют все экспериментальные точки собрать на одной плоскости и выявить соответствующие закономерности типологических особенностей личности. Параметр индивидуальности  $p'$ , сравниваем с субъективно воспринимаемым временем по «т-типам» Цуканова Б.И., что дало возможность проследить связь показателей индивидуальности и внутренних часов индивида.

0.7-----	0.8-----	1.0-----	1.1-----	Цуканов Б.И.
X	C	P	M	Ф
-----*	-----*	-----*	-----*	-----*
6.21-----	5.61-----	5.61-----	5.74-----	Приснякова Л. М.
7.6	11.8	8,9	9,95	Прядко Н.В.

Обработка и анализ значений показателей индивидуальности, проводился в гендерном аспекте, средние значения которых приведены в табл. 1.

Таблиця 1

**Гендерные различия средних значений показателей индивидуальностей**

ЖЕНЩИНЫ			МУЖЧИНЫ		
№	Тип темперамента	$p'$	№	Тип темперамента	$p'$
1	Х	6,7	1	Х	8.5
2	С	12.1	2	С	11.5
3	Ф	10.3	3	Ф	9,6
4	М	8,6	4	М	9,2

Таким образом:

А) выявлена зависимость между показателем индивидуальности  $p'$  и субъективно переживаемым временем по Цуканову Б.Й (соотношение  $p'$  и  $t,с$  приблизительно составляет 10);

Б) Выявлены гендерные различия в значениях показателя индивидуальности;

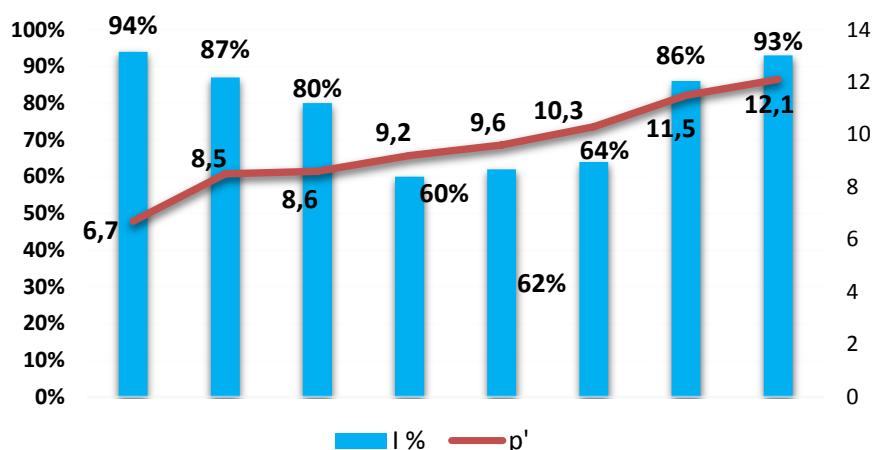
В) Выявлена зависимость распределения значений показателя индивидуальности  $p'$  (по кругу Г. Айзенка):  $p'$  меняется по ходу часовой стрелки в сторону увеличения у представителей сильной нервной системы;

Г) Предложенный метод позволяет собрать результаты  $p'$  на одной плоскости, для дальнейшего анализа с выявлением тех или иных тенденций.

Для сопоставления типологических особенностей и показателей образной памяти анализ производился с учетом гендерных особенностей:

$p'$	<b><u>Ж</u></b>	6,7	8,6	10,3	12,1	<b><u>М</u></b>	8,5	9,2	9,6	11,5
		х	м	ф	с		х	м	ф	ф
<b>I%</b>		94%	80%	64%	93%		87%	60%	62%	86%

Графическое изображение зависимости показателя эффективности образной памяти от индивидуально-типологических особенностей личности представлено на рис. 1.



**Рис. 1. Залежність показателя ефективності образної пам'яті від індивідуально-типологічних особливостей особистості**

Аналіз результатів сопоставлення дозволив сформулювати наступні висновки:

- виявлена тенденція взаємозв'язку мнемічних процесів і особливостей нервової системи;
- виявили, що залежність  $p'$  від суб'єктивно переживаного часу Цуканова Б.Й. наближається до лінійної залежності;
- сопоставлення значень процесу вироблення результатів образної пам'яті і показателя індивідуальності  $p'$  дозволило виявити гендерну залежність;
- з збільшенням показателя  $p'$ , кількість виробленої образної інформації збільшується;
- чим менше суб'єктивно переживане час, тим вищі значення показників образної інформації;
- виявлено залежність мнемічних процесів від виду стимулюючого матеріалу;
- зафіксовано специфічні зміни показників образної інформації у інтро-екстравертованих, у емоційно стабільних – нестабільних.

#### **Список використаних джерел:**

1. Лекції по загальній психології / А. Р. Лурия. – СПб.: Пітер, 2004. – 320 с. : іл. – (серія «Мастера психології»).
2. Голубева Э. А. Індивідуальні особливості пам'яті людини (психологічне дослідження). – М.: Педагогіка, 1980. – 151 с.
3. Зинченко Т.П. Пам'ять в експериментальній і когнітивній психології- СПб.: Пітер, 2002.-320 с.
4. Нуркова В. В. Пам'ять // Загальна психологія в 7 томах. (за ред. Б. С. Братуся). – Т. 3. – М.: Академія, 2006. – 318 с.



5. Приснякова Л. М. Нестационарная психология: монография – Киев: Дніпро, 2001 – 255 с.

6. Приснякова Л. М. Системный синтез психофизиологических процессов: Монография. – Днепропетровск-Киев.2008 – 357 с.

7. Цуканов Б. И. Время в психике человека: Монография. – Одеса «Астро-Принт» 2000. – 220 с.

**Свиридовська Н.В.**

*студентка,*

*Національний університет «Острозька академія»*

## **ЕВРИСТИКА ДОСТУПНОСТІ ЯК ЧИННИК РЕТРОАКТИВНОЇ ІНТЕРФЕРЕНЦІЇ У РОЗПІЗНАВАННІ ОБЛИЧ**

На сьогодні евристику доступності та інтерференцію зазвичай досліджують окремо. Евристику доступності розглядають у контексті різних теорій когнітивних особливостей інтуїтивного мислення та поведінки. Інтерференцію, як проактивну, так і ретроактивну, вивчають у контексті досліджень пам'яті. Зокрема, інтерференцію розглядають як феномен забування, що зумовлює погіршення правильного відтворення інформації за рахунок накладання одного сліду в пам'яті на інший.

Однак, важливим є дослідження феномена інтерференції і у сприйманні та розпізнаванні образної інформації, зокрема облич людей. Необхідним є встановлення наявності та особливостей зв'язку евристики доступності та ретроактивної інтерференції, ролі помилкових атрибуцій під час процесу розпізнавання облич.

Початковий інтерес до теми розпізнавання облич викликали роботи П. Екмана та В. Фрізена, які запропонували методи об'єктивної оцінки експресій обличчя та виділили коло базових емоцій [1, с. 131] [5, с. 159]. Експериментальні дослідження Барабанщикова та Носуленко на сьогодні демонструють, що фото облич в анфас більшість людей розпізнає правильно [2, с. 245]. В контексті розпізнавання облич чималу роль відіграють евристики, що впливають на спостерігачів щодо легкості запам'ятовування запропонованих їм облич, що часто продукує помилкові уявлення стосовно легкості цього процесу.

Поняття «евристика доступності» (availability heuristic) було вперше запропоноване А. Тверські та Д. Канеманом. У суть даного феномену вони вкладали інтуїтивний процес, під час якого людина «оцінює частоту або можливість події на основі прикладів або випадків, які є більш доступними у пам'яті», тобто швидше пригадуються [3, с. 28]. Д. Майєрс інтерпретує цей феномен як вид «інтуїції», або ж «інтуїтивне знання», яке людина використовує для того, щоб узагальнити та здійснити судження відносно ймовірності виникнення тої чи іншої ситуації. В сучасній психології «евристика доступності» розглядається як спрощена схема когнітивного сприймання об'єктивної реальності, що заснована на впливі найбільш доступних для пам'яті образів, подій тощо. Це «знання, що виникає в невизначеній ситуації, суб'єктивно сприймається як здогадка, передчуття, внутрішнє чуття, наявність якого усвідомлюється [4, с. 235]. Серед інших дослідників евристики доступності є Дж. Брунер, В.Н. Пушкін, Я.А. Пономарьов, В.Н. Дружинін, Р. Стернберг, О.В. Степаносова, О.В. Григоренко та ін.

Інтерференція частіше вивчається в контексті досліджень пам'яті. Як згадувалось раніше, поняття про інтерференцію лежить в основі ряду психологічних теорій забування. Поняття «інтерференції» було вперше запропоноване німецьким психологом Бергстромом у 1892 році. При виконанні завдання із використанням «ефекту Струпа» він помітив, що після запам'ятовування першої позиції кольорів, відтворення другої та третьої позиції є набагато повільнішими. Надалі теоретичною розробкою поняття зайнялися його колеги Мюллер та Пілзекер. У своїй спільній роботі вони дійшли висновку, що інформація, яка є проміжною під час запам'ятовування створює асоціативний зв'язок, який пригальмовує та перешкоджає відтворенню інформації, це явище вони назвали як «зворотне гальмування» («retroactive inhibition»).

Вчені досліджували цей феномен таким чином [6, с. 125]: респонденти експериментальної групи заучували матеріал «А», потім заучували матеріал «Б», згодом відтворювали матеріал «А». Респонденти контрольної групи заучували та відтворювали лише матеріал «А». Після проведеного експериментального дослідження, науковці вивели поняття абсолютної та відносної ретроактивності інтерференції. Відповідно перша характеризується умовою прояву RI у більшості випадків, друга – можливості виникнення, або можливості не виникнення.

Отже, результати аналізу теоретичного конструкту свідчать про те, що евристика доступності спричиняє ретроактивну інтерференцію під час розпізнавання облич. Було виділено три типи помилок, які виникають через евристику доступності:

1. Пригадування правдивих деталей, характеристик, проте плутання джерела, якому вони приписуються.
2. Плутання власних уявлень з реальним практичним досвідом.
3. Пригадування та визнавання достовірним того, що ніколи не траплялось. Такий процес проходить через плутання внаслідок схожих асоціативних зв'язків між схожою інформацією [7, с. 357].

Подальшою науковою роботою з цієї теми буде розробка лабораторного експерименту для підтвердження чи спростування гіпотези про те, чи являється евристика доступності чинником при виникненні інтерференції при процесі розпізнавання облич. Результатами емпіричної роботи можуть бути рекомендації щодо покращення можливостей власної пам'яті при запам'ятовуванні облич.

### Список використаних джерел:

1. Барабанщиков В. А., Малкова Т. Н. Зависимость точности идентификации лица от локализации мимических проявлений / В. А. Барабанщиков, Т. Н. Малкова // Вопросы психологии. – 1986. – С. 131–140.
2. Барабанщиков В. А., Носуленко В. Н. Системность. Восприятие. Общение / В. А. Барабанщиков, В. Н. Носуленко. – М.: Изд-во ИП РАН, 2004. – 245 с.
3. Канеман Д. Карты ограниченной рациональности: психология для поведенческой экономики / Д. Канеман., 2006. – 28 с
4. Канеман Д. Психология прогнозов / Д. Канеман, А. Тверски. – СПб.: Питер, 2000. – 136 с. Капара Д. Когнитивные структуры и интерпретационные процессы / Д. Капара, Д. Сервон. – СПб, 2003. – 235 с.
5. Ekman P., Friesen W. V. A New Pan-Cultural Facial Expression of Emotion / P. Ekman, W. V. Friesen // Motivation and Emotion. – 1986. – P. 159–168.
6. Mueller G. F., Pilzecker A. Experimentelle Beitrage zur Lehre vom Gedachtnis [Experimental contributions to the study of memory] / G. F. Mueller, A. Pilzecker // Zeitschrift fur Psychologie, Erganzunosband. – 1900. – P. 1-288.
7. Schwartz B. Sources of information in metamemory: Judgments of learning and feeling of knowing / B. Schwartz., 1994. – 357 с.

**Сидорова О.С.**  
*студентка,*  
*Київський національний університет*  
*імені Тараса Шевченка*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ)**

Особливості локусу контролю є важливою детермінантою успішності спортсменів. Сінгер Р. Р. трактує локус контролю як стійку психологічну якість людини пояснювати свої вчинки, поведінку зовнішніми обставинами, впливом інших людей чи вбачати причини своїх дій у собі самому [6, с. 79].

У дослідженні спортсменів Гончарової Т. Н. виявлені негативні статистично значущі зв'язки між інтернальним локусом контролю і самовпевненістю та самоприняттям [1, с. 51].

У своїх дослідженнях Корнілова А. А. виявила, що з урахуванням того, що більшості людей властива більш-менш широка варіабельність поведінки, залежно від конкретних спортивних ситуацій, то і особливості суб'єктивного контролю також можуть змінюватися [3, с. 43].

У статті Іваннікова В. А., який досліджував зв'язок між соціальними установками та локусом контролем, зазначав, що локус контролю піддається корекції. Він виявив зв'язок між рівнем суб'єктивного контролю та рівнем соціальних установок, які відображають професійну ефективність. На думку багатьох досліджень, вона схильна корекції в ході психотерапевтичної роботи, що доведено багатьма дослідженнями.

Актуальність нашого дослідження полягає у визначенні особливостей прояву локусу контролю у спортсменів в залежності від рівню професіоналізму у спортивних танцях, які є мало досліджуваними.

У дослідженні прийняли участь 104 спортсмени, що займаються спортивними танцями: 34 кандидати у майстри спорту, 25 майстрів спорту та 45 майстрів спорту міжнародного класу.

Аналіз результатів дослідження представлений у таблиці 1.

У таблиці представлені результати спортсменів за спортивним розрядами: кандидатів у майстри спорту – 34 людини, майстрів спорту – 25 та майстрів спорту міжнародного класу – 45 людей.

Таблиця 1

Розряд	Загальна інтернальність	Інтернальність досягнення	Інтернальність невдачі	Інтернальність сімейної сфери	Інтернальність професійної сфери	Інтернальність міжособистісних стосунків	Інтернальність здоров'я
Кандидати у майстри спорту	6,2	7	6	6,2	4,8	6,5	6,4
Майстри спорту	6,5	7,2	6,9	6,7	5,3	7,07	5,4
Майстри спорту міжнародного класу	5,04	6	5,5	6	4,3	6,3	6,5

Загальна інтернальність найбільше виражена у майстрів спорту (6,5), трохи менше у кандидатів у майстри спорту (6,5) та на межі з екстернальністю показник майстрів спорту міжнародного класу (5,04). Загальна інтернальність має найвищий показник у майстрів спорту, тому що досягнувши певного високого результату такі спортсмени починають брати на себе більше відповідальності та впевнені, що усе залежить від їх старанності, цілеспрямованості та роботи над собою. У кандидатів у майстри спорту також присутня інтернальність по відношенню до зовнішніх подій, але вона виражена менше, оскільки сам факт, що виступати треба у парі та розділяти відповідальність також слід на двох, локус контролю трохи зміщується у бік екстернальності. Майстри спорту міжнародного класу знають специфіку спортивних танців досконало, тому у них інтернальність знаходиться на межі з екстернальністю. Специфіка спортивних танців полягає у великому значенні суб'єктивного оцінювання спортивного танці. Це полягає у критеріях оцінювання техніки, артистичності, костюмів та стилю. Дуже багато сторонніх факторів впливають на результативність спортивної пари на змаганнях: соціально – побутові умови, атмосфера в залі та вболівання глядачів, уважність суддів, оскільки немає чітких параметрів оцінки. Також велике значення має результативність попередніх виступів пари, особливо на великих титульних змаганнях. Судді можуть підвищити оцінки парі, яка нещодавно за кордоном показала високий результат, а не судити той танець, який вони показують на даному змаганні. Цей перелік факторів, які вказують на те, що не все залежить від спортсмена на високому рівні пояснює зниження інтернальної тенденції у майстрів спорту міжнародного класу.

У майстрів спорту найбільше виражена інтернальність досягнення (7,2) та інтернальність невдач (6,9), найменша вона виражена у майстрів спорту міжнародного класу, відповідно 6 та 5,5. Це пов'язано з тим, що майстри спорту нарощують навички та знаходяться у процесі становлення кар'єри та вважають, що усе залежить від них та беруть на себе відповідальність за усі досягнення та поразки. У той час як майстри спорту міжнародного класу менше сфокусовані на інтернальності відповідальності, оскільки маючи великий досвід розуміють причини поразок та перемог, які полягають не лише у власній успішності та здібностях. Кандидати у майстри спорту мають середні позиції по цих показниках інтернальності.

Майстри спорту також мають найбільші показники за інтернальністю сімейної сфери (6,7), професійної діяльності (5,3) та міжособистісних стосунках (7,07). У майстрів спорту міжнародного класу ці показники є найменшими. Інтернальність у сімейній сфері (6), інтернальність міжособистісних стосунків (6,3). Майстри спорту відчують повну відповідальність за це на собі, у той час як майстри спорту міжнародного класу, вже маючи розгалужену систему зв'язків розуміють, що за довгий період часу їх перебування у спорті стосунки можуть змінюватися та це не завжди залежить від них.

Майстри спорту міжнародного класу мають найменший показник по інтернальності професійної діяльності (4,3), який є екстернальним. Таким спортсменам властиво перекладати відповідальність за успіхи та невдачі у спорті на інших людей чи на зовнішні фактори, але вони не вважають, що усе залежить лише від їх старань та прикладених зусиль.

Інтернальність у сфері здоров'я найбільше виражена у майстрів спорту міжнародного класу (6,5), трохи менше у кандидатів у майстри спорту (6,4) та ближче до екстернального типу виражений локус контролю у майстрів спорту (5,4). На початку становлення кар'єри (у кандидатів) та наприкінці (у майстрів спорту міжнародного класу) велике значення надається здоров'ю та наявності травм. Майстри спорту, які більше екстернальні до здоров'я, націлені на нові досягнення та не звертають достатньо уваги на власне здоров'я, саме тому це найбільш розповсюджений період для травм та закінчення спорту. Майстри спорту міжнародного класу вже пройшли ці два етапи становлення та мають достатню кількість хронічних хвороб, травм та деформацій, тому вже знаючи як і що треба робити задля відпочинку та

реабілітації повністю беруть на себе відповідальність щодо стану свого здоров'я.

Таким чином, у кандидатів у майстри спорту та у майстрів спорту найбільше виявлена інтернальність у сфері досягнення, у майстрів спорту міжнародного класу найбільше виражена інтернальність у сфері здоров'я. Найменші показники локусу контролю за інтерналістю професійної діяльності: у кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту міжнародного класу, які мають екстернальний локус контролю.

### **Список використаних джерел:**

1. Гончарова Т.Н. Взаимосвязь локуса контроля и самоотношения в старшем подростковом возрасте // Психология, социология и педагогика., 2012.
2. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Изд-во УРАО, 1998. – 144 с.
3. Корнилова А.А. К вопросу изучения экстернальности-интернальности у современных спортсменов // Психология, социология и педагогика. – № 5. – 2012.
4. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 112 с.
5. Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта / Р.Н. Сингер – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 152 с.

**Скворцова С.Р.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Кутепова-Бредун В.Ю.*

*старший викладач,*

*Дніпропетровський національний університет*

*імені Олесь Гончара*

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ З ЇХ ПРОФЕСІЙНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ**

Важливим фактором, що визначає життя та діяльність людини є її самооцінка. Поняття самооцінки формувалось впродовж довгого часу, уточнювалось та змінювалось. Дослідженням та вивченням даного феномена займалось чимало авторів, як закордонних, так і вітчизняних. Першим серйозним дослідником самооцінки був У. Джемс, який вперше поставив цю проблему в психології. Надалі питаннями самооцінки в цілому та в різних контекстах займалися

такі вчені, як А. Адлер, К. Хорні, К. Роджерс, Б. Г. Ананьєв, В. В. Столін, Е. Еріксон, С. Л. Рубінштейн, Л. І. Божович, Р. С. Немов, А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський, А. М. Прихожан, С. А. Будасі та ін.

Самооцінка – досить складне утворення людської психіки та визначається як цінність, значимість, якою індивід наділяє себе в цілому чи окремі сторони своєї особистості, діяльності та поведінки [3]. Вона виникає на основі узагальнюючої роботи процесів самосвідомості, яка проходить різні етапи, і знаходиться на різних рівнях розвитку в ході становлення самої особистості. Тому самооцінка постійно змінюється, вдосконалюється. Процес становлення самооцінки не може бути кінцевим, оскільки сама особистість постійно розвивається, а отже, змінюються і її уявлення про себе та ставлення до себе.

Одною з детермінант формування самооцінки особистості є задоволеність або незадоволеність людини собою, своєю діяльністю, що виникає в результаті досягнення успіху або невдачі. Важливу роль тут відіграє професійна спрямованість людини, адже кожна професія висуває перед людиною деякі вимоги, і те, як людина відповідає цим вимогам, зумовлює успішність та результативність цієї професійної діяльності, а це впливає на самооцінку людини, її самосприйняття.

Від рівня ж самооцінки залежить рівень домагань, складність завдань та цілей, що людина ставить перед собою, що, в свою чергу, впливає і на вибір людиною професії [4]. Процес професійного самовизначення включає розвиток самосвідомості, формування системи ціннісних орієнтації, моделювання свого майбутнього, побудову еталонів у вигляді ідеального образу професіонала. Особистісне самовизначення людини відбувається на основі освоєння суспільно вироблених уявлень про ідеали, норми поведінки та діяльності. В даний час соціальна орієнтація багато в чому визначає професійну самосвідомість людини, її професійне самовизначення і професійний вибір.

Самооцінка багато в чому визначає формування цілого ряду професійно важливих якостей. Насамперед, це впевненість в собі, ініціативність, конкурентоспроможність, цілеспрямованість, наполегливість, вміння обирати завдання, що за своєю складністю відповідають власним можливостям [2]. Тобто, бачимо, що зв'язок самооцінки та професійної спрямованості двосторонній.



Становлення професійної Я-концепції та професійної спрямованості особистості відбувається в період юнацтва та молодості, адже саме цей вік є центральним періодом становлення світогляду, деяких рис характеру і соціального інтелекту. В цей період відбувається дорослішання, формування самостійності та незалежності, продовжуються процеси ідентифікації та соціалізації. Студентський вік характеризується тим, що в цей період досягаються розквіту свого розвитку інтелектуальні та фізичні можливості, змінюється ставлення до самого себе, що забарвлює всі дії людини.

Зважаючи на складні та мінливі умови життя та навчальної діяльності студентів, можна казати про актуальність подібного роду досліджень, що дозволять розкрити особливості зв'язку самооцінки та професійної спрямованості для розробки оптимальних умов навчання, корекційних та консультативних програм роботи зі студентами та професіоналами різного професійного спрямування, проведення профвідбору та профпідбору, підвищення ефективності професійної діяльності спеціалістів різних професійних напрямків.

На основі аналізу літературних джерел з питань самооцінки та професійної спрямованості особистості в концептуальній гіпотезі було припущено, що існують відмінності самооцінки у студентів, що навчаються за різними професійними напрямками.

Результати та висновки. Для перевірки висунених концептуальної та емпіричних гіпотез було проведено емпіричне дослідження на вибірці, що налічувала 60 досліджуваних віком від 19 до 24 років, які були розподілені на 3 групи по 20 осіб в залежності від професійної спрямованості (навчальної спеціалізації): психологи, програмісти та економісти. У дослідженні була використана методика Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан та методика дослідження самооцінки особистості С. А. Будасі. Застосувавши статистичні методи обробки отриманих результатів нами було встановлені наступні висновки.

В результаті емпіричного дослідження не було виявлено значимих відмінностей між рівнем самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн у студентів – програмістів, психологів та економістів. Це свідчить про відсутність яскраво окресленого взаємозв'язку між самооцінкою та професійною спрямованістю. Однак, слід зауважити, що найвищі середні показники самооцінки в цілому (0,5) та стосовно окремих властивостей особистості (вмінь та здібностей – 74,45) виявились у представників з психологічною спрямованістю навчання. Це свідчить

про те, що люди, що обрали професію психолога більш впевнені в собі, ініціативні та рішучі. Це можна пояснити тим, що ці студенти мають більше знань з цього приводу, більше розуміються на власних якостях, їх адекватній оцінці, ймовірно вони є також більш рефлексивними, впевненими у собі, мають так звану професійну свідомість. Найнижчими, але все ж високими, виявились результати за шкалою «вміння багато робити власними руками» (62,9).

Що стосується рівня домагань, з яким значно пов'язана самооцінка, то слід зазначити, що він у студентів факультету психології нижчий, але й найбільш адекватний (60–74) за студентів інших факультетів. Особливо це стосується сфери «вміння багато робити власними руками» (74,7).

Також зазначимо, що найнижчу самооцінку мають студенти-програмісти (0,355). При цьому рівні самооцінки різних сфер власної особистості знаходяться в рамках норми (68–72,65). В цій групі було виявлено, що середні показники за усіма шкалами рівня домагань є високими (77,45–87,45), що свідчить про їх неадекватність. Зазначимо, що самооцінка студентів-програмістів деякою мірою сформувалася під дією обраної ними професії, на основі оцінки їх іншими людьми. Тут варто наголосити, що дана професія менш за все (в порівнянні з іншими обраними нами в даному дослідженні) потребує спілкування з людьми, в чому, можливо, і криється причина їх низької самооцінки, бо, як відомо, самооцінка людей формується під впливом оцінок та думок оточуючих.

Виявлено значимі розбіжності в рівні самооцінки та рівні домагань стосовно вмінь та здібностей в групах психологів та економістів, при цьому рівень домагань вищий у студентів-економістів. Це може свідчити про більшу рефлексивність та самоусвідомленість психологів, про їхню більшу адекватність щодо оцінки своїх можливостей та складності цілей.

Також виявлені деякі невизначені відмінності, що свідчить про необхідність збільшення кількості досліджуваних для уточнення результатів.

Проведене емпіричне дослідження відкрило нові напрями вивчення феномену самооцінки у студентів різного професійного спрямування щодо виявлення причин, механізмів та наслідків виявлених закономірностей (високих та завищених рівнів самооцінки та рівня домагань). Також вважаються перспективними дослідження самооцінки у професіоналів, що вже працюють за

обраною професійною спрямованістю та їх порівняння зі студентами.

### **Список використаних джерел:**

1. Белобрыкина О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности / О.А. Белобрыкина. – Н. : 2009. – 127 с.
2. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? // Психологический журнал, 1992. – Т. 13. – № 4. – С. 99–100.
3. Психологический словарь / Под общ.ред. Петровский А.В. ; Ярошевский М.Г. Психология. Словарь. М. : Политиздат ; Издание 2-е, испр. 494 страниц ; 1990.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2006. – 713 с.
5. Сидоров К.Р. Самооценка в психологии // Мир психологии, 2006. – № 2. – С. 224–234.
6. Столяренко Л.Д. Основы психологии : Практикум. – Ростов н / Д, 2003.

**Суханов В.Ю.**

*керівник гуртка,*

*Енергодарський центр дитячої та юнацької творчості*

## **РОЛЬОВИЙ ПІДХІД ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ**

Відомо два основних зустрічних підхода до дослідження темпераменту: психологічний та психофізіологічний. Перший повинен бути доповнений досвідом суміжної психології (Л. Сцонді, К. Леонгард, П. Ганнушкін, А. Лічко і Н. Іванов), а також досвідом психології особистості (опитування ММРІ, 16PF-Кеттела, Г. Айзенка). В основі усіх цих напрямків лежить акцент на індивідуальному виявленні темпераменту. Проте, за деякими «індивідуальними» факторами, властивостями та типами угадуються рольові взаємодії, котрі, як буде видно з подальшого тексту публікації, і лежать в основі темпераменту.

У психології не прийнято згадувати про те, що споконвічно в основі 4-х класичних темпераментів лежить стародавнє учення про 4 стихії. В крайньому разі обмежуються згадуванням про Галена та 4 рідини в організмі, з яких одна переважає. Припустимо, що погляд древніх на класифікацію темпераментів не дуже примітивний, та спробуємо перекласти стародавні терміни на мову сучасної науки.

Так, згідно стародавньому східному ученню є 4 стани речовини: твердий (Земля-мати), або, в перекладі на мову фізики, «маса»; рідкий (Вода-дочка, або, в перекладі – «час»); газоподібний (Воздух-син, або «простір»); плазма (Вогонь-отець, або «енергія»). Згідно Гіппократу, Земля відповідає меланхолійному темпераменту, Вода – флегматичному, Воздух – сангвінічному, і Вогонь – холеричному.

Оскільки езотерика наділяє кожен стихію родинною роллю (наприклад, Агні Йога, 4.075), спробуємо класифікувати темперамент з цієї позиції:

меланхолійний – жіночий, батьківський; флегматичний – жіночий, дитячий;

сангвінічний – чоловічий, дитячий; холеричний – чоловічий, батьківський.

Тепер настала пора визначити базову різницю між чоловічим і жіночим, батьківським і дитячим типами.

Навряд я зроблю відкриття, якщо повідомлю, що чоловічий тип є «активний» (ініціативний), «жіночий» – «пасивний» (який створює умови партнеру для виявлення активності), батьківський – «ведучий», а дитячий – «ведомий». Можна згадати, що властивості «активності» та «пасивності» вже зустрічалися у списку досліджуваних серед ряду інших, психофізіологічних властивостей темпераменту, але тільки у якості рядоположних і володівших трохи іншим значенням («діяльності» та «бездіяльності»). Що стосується «ведучого» і «ведомого» типів, то особливої уваги вони зазнали з боку інженерних та військових психологів. За кожним із названих типів стоїть реальне сполучення познач, яке піддається статистичному аналізу. Так, при класифікації «діяльнісного» параметру «агресії» в процесі дослідження шахових партій, автором були виділені такі рольові параметри:

– утворення нападів собі («активний», або власне агресивний тип хижака);

– утворення нападів партнеру («пасивний», або «жертвений» тип «ягня», підставляючий фігури);

– збереження нападів собі («ведучий», або тип садиста);

– збереження нападів партнеру (ведомий, або тип мазохиста).

Очевидно, що якщо ми перейдемо на рейки рольових параметрів, які відповідають одвічно родинним ролям, то одержуємо класичну картину:

• створення відношення віддання переваги собі («люблячий» тип, або чоловічий замість «самого агресивного»);

- створення відношення переваги партнеру («любий», або жіночий замість «жертвовного»);
- збереження відношення переваги собі («опікаючий», або батьківський замість «садиста»);
- збереження відношення переваги партнеру («опіканий», або дитячий замість «мазохіста»).

Таким чином, ми звертаємо увагу на універсальність рольової класифікації відносно параметрів іншої категорії, які взаємопроникають з першою групою і названі нами «діяльними».

З іншого боку, якщо тепер згадати про «хрест Айзенка», який одержував заслужену, але не з'ясовану до цього часу популярність, то виявляється цікава подібність поміж двома класифікаціями. Проте ця подібність має вигляд поки що виключно зовнішньо (рис. 1; рис. 2).

Но внутрішній поділ «діяльних» параметрів на 4 рольових буде неповним, якщо ми не розповімо про інші, нами поки що не згадані.

Розглядаючи «діяльний» параметр агресивності, не можна не згадати про методи діагностики «екстра-» та «інтрапунітивних» типів, або агресії, яка спрямована назовні, та аутоагресії. У шаховій практиці часом зустрічається «феномен Ленського». У творі О. С. Пушкіна «Євгеній Онегін» Ленський («в рассеяньи») забирає своїм пішаком свою ж туру, провокуючи своєю наступною поведінкою конфлікт з другом, який закінчується смертельним для нього кінцем на дуелі.



Рис. 1.



У родинному варіанті аутоагресії відповідає нарцизм.

Інша пара рольових параметрів виявилася під час розрахунку середніх статистичних значень для умовного усередненого сукупного партнера досліджуваних шахистів. Було помічено, що ці сукупні партнери, як група, показують дисперсію, порівняну з дисперсією групи саме досліджуваних. Отут і прийшлося згадати про класичне дослідження Е. Фромма: «Мати або бути?» Мова йде про дві базові потреби людства, прихованих за двома допоміжними дієсловами (володіння – to have, та самовизначення – to be). У тому випадку, коли ми спостерігаємо рольовий параметр саме у досліджуваного, то ми маємо справу з потребою у самовизначенні. Коли ж ми спостерігаємо рольовий параметр у сукупного партнера, то ми маємо справу з потребою у володінні. Для кращого розуміння різниці порівняйте, наприклад, потребу «опікати та мучити» взагалі та потребу у конкретному «опікуваному та мазохісті» – класичний дуалюньон (dualunion) згідно Л. Сцонді.

Через 4 додатково розглядувані рольові параметри ми одержуємо другий хрест, подібний хресту Айзенка. (Рис. 3) Проте цей другий хрест має частково дзеркальну композицію відносно першого: меланхолік – (я – назовні, партнер – усередину); флегматик – (я – усередину, партнер – усередину); холерик – (я – усередину, партнер – назовні); сангвінік – (я – назовні, партнер – назовні).

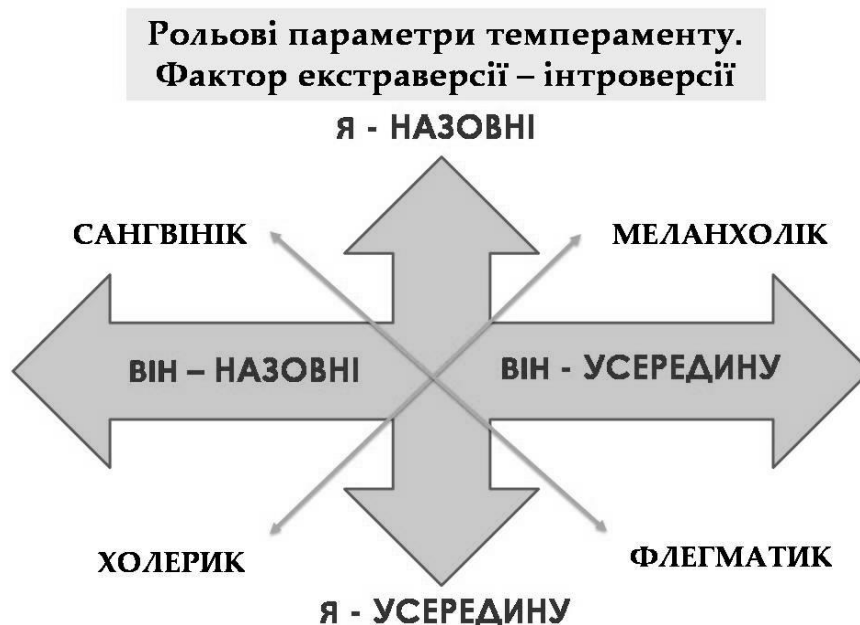


Рис. 3.

Цей другий хрест дозволяє інакше поглянути на фактор (властивість, тип) «екстраверсії – інтроверсії». Якщо у хреста Айзенка воно зводиться до його «зовнішньої» сторони «товариськості – замкнутості», то тепер ми спостерігаємо і іншу, внутрішню сторону, котру можна було б поіменувати «чуткістю».

Закінчуючи огляд основних рольових параметрів, ми змушені знову повернутися до параметрів «діяльнісних», до яких, зокрема, відноситься параметр «нейротизм – стабільність», який у Айзенка залишився «самотнім». Зрозуміло, ці параметри мають свою класифікацію в рамках теорії темпераменту, але це не відноситься до теми цієї публікації.

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

**Хоменко В.І.**

*студент,*

*Науковий керівник: Сердюк Н.В.*

*практичний психолог, викладач,*

*Київський фінансово-економічний коледж*

### **АВТОНОМНА СЕНСОРНА МЕРИДІОНАЛЬНА РЕАКЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД ТРИВОГИ ТА БЕЗСОННЯ. РОЛЬ МЕРЕЖІ INTERNET У ДОСЛІДЖЕННІ ЦЬОГО ФЕНОМЕНУ**

Сучасний ритм життя вимагає стійкого психічного здоров'я. Все більше і більше людей, не витримують тиск цього ритму та суспільства, і це викликає у них прояв панічних атак, тривоги та безсоння.

Автономна сенсорна меридіональна реакція – це неологізм, який описує феномен сприйняття, що характеризується приємним поколюванням у потилиці, яке поширюється у вигляді морозу по шкірі від шиї по спині та до кінцівок. Викликають АСМР-відчуття звукові, зорові, тактильні та когнітивні стимули [1].

Існують такі види стимулів:

1) звукові: шепіт, ніжний і тихий голос, повільна мова, м'яке шуршання, хруст, постукування нігтями або предметами, цокання язиком, шелест сторінок, звук який з'являється при терті паперу пальцями, дихання, музика та пісні, особливо ті, де використовуються стереоефекти;

2) візуальні: повільні рухи руками, зосередженість на якійсь роботі (малювання, вирішення задач, програмування і т.д.) масаж;

3) ситуації виявлення персональної уваги до людини: огляд у лікаря, розмова при анкетуванні, процес макіяжу, догляду, укладки волосся, розчісування, розмова з близьким другом;

4) більш складні когнітивні стимули, які можна пережити лише у реальному житті: використання кимось предметів, які належать людині, яка відчуває АСМР, альтруїстична поведінка, допомога, відвертість, щирість співрозмовника, особисті думки та образи людини [2].



У 2010 році, в мережі Facebook Дженніфер Аллен, створила групу під назвою «АСМР» в якій почала обговорювати автономну сенсорну меридіональну реакцію – науковий феномен, який замовчували або просто вважали нісенітницею.

Її товариство, як і інші (наприклад «Спільнота сенсуалістів» та «Безіменне відчуття») мало на меті вивчення цього феномену, шляхом обміну ідеями та особистими відчуттями. Активісти цих спільнот, хотіли звернути увагу науковців на цей феномен, так як багато хто казав, що АСМР допомагає їм зняти стрес та розслабляє їх.

На сьогоднішній день автономну сенсорну меридіональну реакцію все більше і більше сприймають за наукове явище, хоча існує ряд складнощів, щодо виявлення існування цієї реакції.

За словами Тома Стаффорда, викладача психології та когнітивістики Шеффілдського університету: «Цілком можливо, що це явище дійсно існує, та за своєю природою, воно складно піддається вивченню. Внутрішні переживання – предмет багатьох психологічних досліджень, але коли ми зіштовхуємося з чимось невидимим і неосяжним, і не всі здатні це відчувати – це стає «білою плямою». Як у випадку з синестезією – довгі роки її вважали міфом, але згодом у 1990-х роках був запропонований надійний спосіб її вимірювання» [1].

На думку невролога Едварда Дж. О'Коннора, перешкодою до вивчення феномену АСМР є відсутність такого стимулу, який викликав би АСМР у всіх без винятку людей.

Зараз існують безліч способів для відчуття АСМР. З появою мережі Інтернет, це можна пережити віртуально, використовуючи такі сайти, як YouTube та SoundCloud.

Такі канали, як WhispersRedASMR, MassageASMR, Ricky7Whispers, JellyBeansASMR та інші, на платформі YouTube, публікують відео, в який використовують різні види стимулів, а також рольові ігри, для того аби викликати автономну сенсорну меридіональну реакцію у людей, які їх дивляться.

Більше як 80% глядачів сегменту АСМР на платформі YouTube, залишають позитивні відгуки, що їм відео допомогли подолати безсоння, тривогу, панічні атаки.

Багато людей хибно вважають, що АСМР носить двоїстий характер і ніхто не може дійти спільного висновку, чи дійсно цей феномен існує.

Попереду ще велика кількість роботи, яка має бути зроблена, для того аби дослідити цей феномен. І можливо колись, як у випадку з синестезією, його науково обґрунтують.

**Список використаних джерел:**

1. Автономна сенсорна меридіональна реакція – Вікіпедія [Електронний ресурс]: [Веб сайт]. Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Автономна\\_сенсорна\\_меридіональна\\_реакція](https://uk.wikipedia.org/wiki/Автономна_сенсорна_меридіональна_реакція)
2. Что такое брейнгазм, и как его достичь. [Електронний ресурс]: [Веб сайт]. Режим доступу: <http://www.lookatme.ru/mag/live/interweb/199771-asmr>

## МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

**Данілова О.О.**

*студент,*

*Міжрегіональна академія управління персоналом*

### **ВИКОРИСТАННЯ МАГНІТОЛАЗЕРНОЇ СТИМУЛЯЦІЇ В ПРОГРАМІ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ХВОРИХ З ДИСКОГЕННИМИ ДОРСОПАТІЯМИ**

Біль, на думку більшості дослідників, завжди забарвлена емоційними переживаннями, і це надає їй індивідуальний характер. Найважливішими факторами визначальними рівень болю є емоційно-особистісні особливості суб'єкта, рівень його невротизації, наявність депресивно-іпохондричних-сенестопатичних проявів. Істотно, що антиноцицептивні системи і психічний стан взаємодіють один з одним за рахунок анатомо-функціональних і нейрохімічних зв'язків.

Слід також зазначити порушення соціального інтелекту у хворих депресіями (Холмогорова А.Б., Пуговкіна О.Д., 2015). За результатами досліджень [6] у всіх хворих з депресіями було виявлено значуще і суттєве зниження всіх показників соціального інтелекту (здатності передбачати наслідки поведінки, розуміти і інтерпретувати невербальні аспекти поведінки і значення вербальних реакцій, здатність розуміти логіку розвитку ситуації). Було встановлено також, що хворі депресіями, в порівнянні зі здоровими випробуваними людьми, значно нижче оцінюють якість соціальних навичок, як у себе, так і у тих, що оточують. Однак в зв'язку з виразним зниженням соціального інтелекту з суб'єктивної вагою (яка визначається за психометричними шкалами депресії і тривоги А. Бека) і давністю захворювання не виявляється.

Успішність боротьби з болем залежить від уміння комбінувати різні варіанти протибольовий терапії в поєднанні з психотерапією або адекватними психорегуляторами і сучасними методами фізіотерапії.

Сучасні вимоги до організації мультидисциплінарного підходу до реалізації процесу відновного лікування та реабілітації хворих з больовими синдромами, засновані на необхідності системного,

поліфакторного підходу із застосуванням інноваційних технологій, що дозволяють оптимізувати використання медикаментів, забезпечити фізіологічне відновлення порушення роботи органів або функціональних систем, знизити витрати і скоротити терміни відновного лікування або реабілітації, а також поліпшити якість життя хворих з дискогенними дорсопатіями [1-3].

У зв'язку з цим, розробка нових методів консервативного лікування болів в спині є перспективною і актуальною.

Мета дослідження. Розробка протоколів і дослідження ефективності психологічного стану хворих з дискогенними дорсопатіями на основі лазерної стимуляції.

Матеріали і методи дослідження. Для визначення найбільш ефективного протоколу лікування хворих з дискогенними дорсопатіями проводилися пілотні дослідження і було відібрано 30 хворих, які були розділені випадковим чином на 2 групи. Критерієм для включення в досліджувану групу було наявність у хворих дискогенною дорсопатією тривожної депресії по психометричних шкалах А. Бека [4,5], а також їх інформаційна згода на участь в дослідженні. До групи увійшли хворі у віці 32-47 років, включаючи 12 жінок і 18 чоловіків. Хворі розподілялися випадковим чином на дві групи по 15 хворих (6 жінок і 9 чоловіків).

1 група – лікування проводилося методом імпульсного ультразвукового форецу з допомогою препарату «Траумель С» на зону болю. Параметри процедури: апарат МІТ-11, частота коливань ультразвукових хвиль – 44 кГц, частота повторення пачок ультразвукових хвиль – 9,4 Гц, амплітуда ультразвукових коливань 3 мкм, форецу виконувалася по лабільній методиці паравертебрально на зону болю, час однієї процедури 15 хвилин, курс лікування 9 процедур, процедури проводяться 3 рази на тиждень. Для імпульсного ультразвукового форецу використовувався препарат «Траумель С» компанії Heel. Вміст 1 ампула (2,2 мл) «Траумель С» безпосередньо перед процедурою наносять на процедурну серветку і накладають на зону болю. Процедури проводили в стані декомпресії хребта (хворий розташовувався на кушетці з кутом нахилу 10-25 градусів відносно горизонту) і додатковим одночасним впливом магнітного поля в терапевтичній дозі на зону болю.

2 група – лікування проводилося аналогічно першій групі з додаванням одночасного магнітолазернастимуляції зони міжбрівних дуг і великого потиличного отвору на індивідуальній терапевтичній

частоті в видимому діапазоні спектра електромагнітного випромінювання.

Індивідуальна терапевтична частота отриманої за результатами індивідуального дослідження для кожного хворого. Визначення індивідуальної терапевтичної частоти виконувалося за методом Самосюк-Чухраєва [2]. У всіх хворих, що брали участь в дослідженні вона склала  $(9,5 \pm 1,1)$  Гц.

Магнітолазерна стимуляція зони міжбрівних дуг виконувалася на індивідуальній терапевтичній частоті червоного діапазону спектра (0,67 мкм) електромагнітного випромінювання.

Магнітолазерна стимуляція зони великого потиличного отворувиконувалася на індивідуальній терапевтичній частоті в синього діапазоні спектра (0,45 мкм) електромагнітного випромінювання.

Параметри магнітолазерна стимуляції: апарат МІТ-МТ, частота повторення імпульсів підбиралася індивідуально по методу Самосюк-Чухраєва [2]. У більшості хворих вона становила  $(9,5 \pm 1,1)$  Гц. Магнітна індукція – 30 мТл, потужність оптичного потоку червоного спектра – 30 мВт, потужність оптичного потоку синього спектра випромінювання – 30 мВт, час однієї процедури – 15 хвилин, курс лікування – 12 процедур, процедури проводяться 3 рази в тиждень. Магнітолазерний аплікатор червоного спектра встановлюється в зону надбрівних дуг. Під час процедури очі хворого закриті. Магнітолазерний аплікатор синього спектра випромінювання встановлюється в зону великого потиличного отвору.

Модель дослідження включала визначення інтенсивності болю за шкалою ВАШ до і після лікування та оцінку рівня депресивних розладів на основі психометричної таблиці А. Бека.

Результати та їх обговорення. До лікування клінічна картина була типовою. Основним симптомом у хворих з дискогенними дорсопатіями була біль і супутні їй депресивні стани. До початку лікування всі показники, які оцінювались хворими, були однорідні в обох групах.

Результати наших досліджень показали позитивну динаміку клінічних проявів в обох групах хворих. Після аналізу отриманих даних було встановлено, що поєднання ультрафонофореза протибольових препаратів на зону болю при дискогенних дорсопатіях в поєднанні з магнітолазерною стимуляцією кори головного мозку на індивідуально підібраній терапевтичній частоті

на 35-40% знижуються клінічні прояви болю і майже на 50% рівень депресії. У цьому випадку спостерігається більш виражена позитивна динаміка зменшення больового синдрому і тривожної депресії, що, в свою чергу, сприяло поліпшенню якості життя даної категорії хворих. Зменшення м'язевотонічного і особливо больового синдрому під дією розробленого комплексу лікування призводить до значного поліпшення емоційного стану хворих.

Виконавши аналіз отриманих результатів, ми визначили, що найбільш ефективним протоколом лікування дискогенних дорсопатій є поєднання місцевого впливу з введенням «Траумель С» методом ультрафонофорезу в зону болю в стані декомпресії хребта. Додаткове проведення корекції тривожної депресії на основі застосування магнітостимуляції на індивідуальній частоті підсилює терапевтичний ефект лікування і більш ефективно знижує рівень депресії.

Актуально подальше вивчення поєданого застосування ультрафонофорезу протибольових препаратів і психофізіологічних методів корекції депресивних розладів на основі магнітолазерної терапії для підвищення ефективності лікування дискогенних дорсопатій.

### **Список використаних джерел:**

1. Боренстайн Д. Епідеміологія, етіологія, діагностична оцінка та лікування поперекового болю // Межд. Мед. Ж. – 2000; (1):36-43.
2. Самосюк І. З., Малюта В. І., Чухраєв Н. В. Лечение болевых синдромов // Вена. – 2016; 224.
3. Самосюк І. З., Самосюк Н. І., Чухраєв М. В. Системний принцип організації рухових функцій і можливість багаторівневого впливу для їх відновлення з застосуванням фізичних чинників. Український вісник психоневрології, 2007;15:1 (50):110-113.
4. Владимиров А. А., Левковская В. И., Униченко А. В., Чухраев Н. В. Многофакторный подход в психофизиологической коррекции тревожно-депрессивных расстройств у больных с хроническими заболеваниями // Лазернабіологія та лазернамедицина: Міжнародний науково-практичний журнал. – 2014; XII: (3, 4):35-40.
5. Vladimirov A. A., Levkovskaya V. I., Chuhraev N. V., Zukow W. Psychophysiological correction anxious depressive disorders in patientsdorsopathy. Journal of Education, Health and Sport. – 2015; 5 (6):273-280.
6. Холмогорова А. Б., Пуговкина О. Д. Основные этапы и направления изучения когнитивных дисфункций при депрессиях // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн., 2015; 6 (35):45-53 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mpgj.ru>

**Сізюхіна Н.В.**

*магістр,*

*Київський національний університет*

*імені Тараса Шевченка*

## **КОГНІТИВНІ СТИЛІ У ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ**

На сьогодні, відповідно до даних ООН, чисельність людей хворих на розлади аутистичного спектру (РАС) у світі складає 67 мільйонів осіб, це більше ніж 1% населення планети. Цей розлад розповсюджений на всіх континентах, незалежно від раси, статі чи матеріального стану людини. Але за статистикою серед чоловічої статі зустрічається у 3-4 рази частіше, ніж серед жіночої. За останні роки розповсюдженість аутистичних розладів збільшилась в рази. За даними Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України показники захворювання коливаються: 2008 р. – 32%, 2009 р. – 27,2%, 2010 р. – 35,7%.

В Україні тема аутизму тільки розвивається. Проблема когнітивних стилів дітей з розладом аутистичного спектру не розкрита. Саме це обумовило своєчасність та актуальність дослідження в даній сфері. Зважаючи на індивідуальну специфіку протікання розладу, для лікування та корекції кожній дитині слід підбирати індивідуальну програму та комплекс терапій. Для цього важливо знати особливості когнітивних стилів – яким чином сприймається оточуючий світ. У випадку з дітьми що страждають на розлад аутистичного спектру ця задача досить складна, оскільки потрібно враховувати такі фактори, як: вік, вид та ступінь розладу, наявність паралельних захворювань тощо. Крім того, присутня проблема інструментарія. Існуючі методики не адаптовані для дітей з РАС, для вимірювання деяких стилів їх взагалі немає. Саме тому дослідження буде також включати і адаптацію та розробку методик.

В Україні діагностика розладу аутистичного спектру проводиться у секторі медико-соціальної реабілітації дітей і підлітків з психічними та поведінковими розладами в Українському науково-дослідницькому інституті соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. Діагностування є досить складним процесом з багатьох причин: недостатня кваліфікація лікарів та експертів, що може призвести до встановлення невірної діагнозу, аутизм може маскуватись під інший розлад і навпаки, що виявити

досить складно, накладання інших хвороб, за яких, РАС може розглядатись лише як симптом.

Аутизм є спектральним розладом, тому симптоми хвороби, рівень інтелекту, здібностей та інші характеристики можуть бути у найрізноманітніших комбінаціях, а сам розлад може бути різних ступенів тяжкості. З однієї сторони це може бути людина, що займається науковою діяльністю і має досвід корпоративної роботи, а з іншої – німа, котра може годинами шарудіти клаптиком паперу чи крутити в руках кубик. Діти з розладом аутистичного спектру відрізняються не лише за рівнем соціального, когнітивного чи мовленєвого розвитку, але й можуть мати ряд інших відхилень, таких як епілепсія чи затримка психічного розвитку (ЗПР).

На сьогодні наука стверджує, що основною причиною виникнення розладу аутистичного спектру є генетична схильність до захворювання. Отже, основним чинником порушення нейронального розвитку людини є ген, а зовнішнє середовище, як додатковий фактор, може призвести до загострення розладу і підвищення відсотку захворюваності серед населення.

Сучасна література описує біля двадцяти когнітивних стилів (КС). Спираючись на феноменологію стильового походження Холодна виділяє десять основних полярних стилів та методики для їх вимірювання [1]:

– Полезалежність / – незалежність.

«Включені фігури» (Уіткін та ін. 1971). Методика виявляє тип спримання «фігура/фон».

– Вузкий/широкий діапазон еквівалентності.

«Вільне сортування об'єктів» (Гарднер та ін. 1959). Виявляє орієнтацію на різність чи схожість об'єктів.

– Вузкість/широта категорій.

«Підбір синонімів» (Боттенберг 1970). Дана методика вимірює ступінь суб'єктивної диференціації об'єктів на основі понятійних категорій. Може бути складною при зниженому інтелекті та ЗПР дитини з РАС, тому можна використати методику попереднього стилю «вільне сортування об'єктів».

– Ригідність/гнучкість пізнавального контролю.

Методика «Словесно-кольорова інтерференція» (Струп 1935) досліджує спосіб переробки інформації в ситуації когнітивного конфлікту. Може бути використаною лише у випадках коли дитина з РАС вміє читати.

– Толерантність/нетолерантність до нереалістичного досвіду.



«Вдаваний рух» (Гарднер та ін. 1962). Дана методика вимірює рівень прийняття вражень, що протиріччять уявленням.

– Фокусуючий/скануючий контроль.

«Оцінка розміру кола в умовах відволікаючих перешкод» (Тітченер). Виявляє особливості розподілення уваги.

– Згладжування/загострення.

«Послідовність картинок» (Сантостефано). Дана методика досліджує спосіб зберігання в пам'яті матеріалу, що запам'ятовується.

– Імпульсивність/рефлексивність.

Методика «Порівняння схожих картинок» (Каган 1966) вимірює темп прийняття рішення людиною і кількість зроблених помилок.

– Конкретна/абстрактна концептуалізація.

Методики «Продовжити речення», «Я вірю, що...» будуть складними для використання і можливі тільки у випадках наявності мови та високого функціонування.

– Когнітивна простота/складність.

«Репертуарні решітки» (Келлі 1955). Занадто складна бо потрібна оцінка рівня вираженості ознаки.

Ніщо не стоїть на місці, тому науковці продовжують виявляти та описувати нові когнітивні стилі. Як приклад, Гілфорд до КС відносить дивергентність/конвергентність (спосіб мислення в ситуаціях вирішення задач), Роттер – зовнішній/внутрішній локус контроль (тенденція опиратись на зовнішні/внутрішні фактори для пояснення того, що відбувається), а Еллінсон та Хайес – дискурсивність/інтуїтивність (тенденція опиратись на розмірковування чи спонтанний інсайт при сприйманні ситуації). Таких «додаткових» КС є ще з десятків. В класичному варіанті виділення когнітивних стилів базувалось на інтелектуальних особливостях людей, але нові автори почали включати сюди й індивідуальні особливості психічної діяльності особистості, що призвело до втрати критеріїв специфікації когнітивних стилів.

Дана тема є актуальною як для нашої країни, там і для світу в цілому, що підтверджується як початковим рівнем розвитку галузі та відсутністю інструментарію, так і збільшенням відсотку розповсюженості розладів аутистичного спектру у світі.

### **Список використаних джерел:**

1. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 384 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»). ISBN 5-469-00128-8.
2. Gardner R. W. Cognitive styles of categorising behavior // J. of Person. – 1953. Vol. 22. – P. 214-223.
3. Gardner R. W., Holzman P. S., Klein G. S., Linton H. B., Spence D. P. Cognitive control. A study of individual consistencies in cognitive behavior. – 1959. – Psychological Issues, Monograph 4. – V. 1. – № 4. – 165 p. – 156 с.
4. Gardner R. W., Jackson D. N., Messick S. J. Personality organization in cognitive controls and intellectual abilities. Psychological issues / R. W. Gardner, D. N. Jackson, S. J. Messick. – Monograph. – V. 2. – № 4. – 1960. – 214 p.
5. Kagan J. Misgivings about the Matching Familiar Figure Test: A brief reply to Block, Gjerde, and Block (1986) // Devel. Psychol. 1987. – V. 23. № 5. – P. 738-739.
6. Witkin H. A. et al. A manual for the Embedded Figures Test. Calif., 1971. – 32 p.
7. Witkin H. A., Goodenough D. R. Cognitive Style // Psychol. Issues: Monograph 51. – N. Y., 1982. – 148 p.
8. Witkin H. A., Goodenough D. R., Karp S. A. Stability of cognitive style from childhood to young adulthood // J. Pers. and Soc. Psychol. 1967. – V. 7. № 3. – P. 291-300.

**Уніченко А.В.**

*аспірант,*

*Міжрегіональна академія управління персоналом*

**Паначук А.Ю.**

*школярка,*

*Середня загальноосвітня школа № 184, м. Київ*

## **ОЦІНКА І КОРЕКЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

За останні роки в Україні значно зросло соціально-психологічне та економічне напруження. Це, в першу чергу, відбивається на старшокласниках, оскільки окрім підвищеного енергоінформаційного навантаження, зросли вимоги до них по завершенню навчальної програми. Крім того, у більшості учнів мотивується бажання успішно закінчити школу і вступити до ВНЗ, тому виникає необхідність додаткової підготовки до здачі не тільки

державних іспитів, а й зовнішнього незалежного тестування на високі бали. На жаль, більшість старшокласників виявляються не готовими до подібних навантажень не тільки в силу браку часу, підвищеної зайнятості, високих вимог навчальної програми, складної соціально-політичної обстановки, а й в результаті підвищеної гормональної активності і особистісних особливостей учнів старших класів. Тож наслідком такого поєднання можливий розвиток у старшокласників тривожних і депресивних розладів. Саме тому аналіз особистісних характеристик учнів є актуальним завданням. Він дозволяє виявити учнів, схильних до розвитку патологічних реакцій та допомогти їм подолати навантаження і попередити розвиток розладів.

Метою нашого дослідження було:

- вивчення і аналіз особистісних особливостей старшокласників;
- виявлення учнів, схильних до розвитку тривожних і депресивних розладів;
- розробка профілактичних заходів.

Для оцінки психологічного стану старшокласників були використані психометричні таблиці: для оцінки рівня депресії таблиця А. Бека, для оцінки рівня тривожності – опитувальник Спілберга-Ханіна.

Для участі в дослідженні ми запросили 34 учні 11 класу загальноосвітньої школи № 184. Обстеження виконувалося анонімно, з особистої згоди старшокласників.

В результаті аналізу заповнених психометричних таблиць 28,6% старшокласників схильні до розвитку тривожних розладів і депресивних реакцій у відповідь на складні соціально-політичні обставини, підвищене навчальне навантаження, гіподинамію та порушення аеробного обміну. Великий відсоток старшокласників з високим рівнем тривожно-депресивного розладу вказує на необхідність розробки і застосування нових методик з метою запобігання та нівелювання можливих психологічних зривів у старшокласників.

За даними міжнародної групи дослідників [2] тривале перебування людини в стані депресії призводить до виникнення окисного стресу, тому її слід розглядати як системне захворювання, оскільки воно впливає на весь організм.

Порушення аеробного обміну значно впливає на психологічний стан, рівень здоров'я і якість життя людини. Основи дихання, в тому числі і ендоназального, є частиною більшості оздоровчих і

лікувальних методик багатьох народів світу. Дихання і насичення крові киснем безпосередньо пов'язано з якістю життя і рівнем тривожно-депресивного стану людини. Правильно організоване дихання, посилення капілярного ефекту, плинності крові і кисневої ємності крові – є основою нормального функціонування організму і психологічного стану людини, підвищення рівня імунної системи і ступеня деінтоксикації організму.

Рішення перерахованих вище завдань дозволить виконати корекцію психологічного стану людини, підвищити опірність організму більшості захворювань, підвищити ефективність лікувально-реабілітаційного процесу при більшості відомих захворюваннях і, в кінцевому рахунку, підвищити якість життя сучасної людини.

Відомі різноманітні техніки та методики дихання: «Спосіб навчання пацієнта механіці дихання при легневих захворюваннях» [1], «Спосіб психофізіологічної саморегуляції на основі свідомої регуляції дихання» [1]; «Спосіб психоемоційної саморегуляції на основі свідомої регуляції дихання» [1], «Спосіб індивідуальної побудови тренувального процесу» [1].

Практично всі перераховані методики дихання засновані на необхідності тривалих тренувань і спрямовані на зміну параметрів дихання. Однак ці методики не змінюють кисневу проникність капілярної сітки носових ходів і кисневу ємність крові. Ефективним є спосіб гармонізації дихання для психофізіологічної реабілітації запропонований Кодлубовською Т.Б. [1]. Вона пропонує здійснювати дихання носовими ходами і діафрагмою.

В основу запропонованого авторами способу оздоровлення старшокласників була поставлена задача створення такого способу поліпшення аеробного обміну, який дозволить значно підвищити капілярний ефект і кисневу ємність крові в носових ходах. Рішення поставленого завдання може забезпечити швидке і в більшому обсязі насичення крові киснем, і як наслідок, нормалізацію психофізіологічного стану старшокласників та підвищення якості їх життя.

Для вирішення поставленого завдання авторами був запропонований спосіб ендоназального дихання в імпульсному або постійному магнітному полі. [3]. При цьому, джерела магнітного поля розташовуються симетрично справа і зліва, на поверхні крил носа з зовнішнього боку. Відомо, що правий носовий хід пов'язаний зі збудливими структурами центральної нервової системи, а лівий –

з гальмівними. Також відомо, що південний полюс магніту має тонізуючу дію на функціональну систему, а північний полюс – заспокійливу. Відповідно до цього ефекту і необхідного впливу, пропонується встановлювати магніти для гармонізації роботи функціональної системи південним полюсом на праву сторону, а північним полюсом на ліву сторону крил носа. При виконанні лікувально-профілактичного впливу – полярність магнітів може бути змінена.

Ефективність запропонованого способу ендоназального дихання в магнітному полі була підтверджена авторами на основі анонімного досліджень, проведеного на групі з 34 старшокласників. Всі старшокласники були розбиті випадковим чином на 2 групи по 17 чоловік. 1 група не проходила оздоровлення. 2 група 2 рази в день виконувала ендоназальні дихання в постійному магнітному полі.

За результатами оцінки рівня тривожності і депресії, на основі психометричних шкал Спілберга-Ханіна та Бека, в другій групі рівень тривоги і депресії зменшився в середньому на  $18 \pm 3\%$  більше ніж в 1 групі, що призвело до поліпшення якості життя старшокласників.

За результатами проведених розрахунків відповідей всієї групи, беруть участь в дослідженні (34), ми отримали відсутність депресивних симптомів (з сумою балів – 0-9) у 13 школярів, у 9 з них діагностували легку депресію (субдепресію) (10-15 балів), 2 старшокласника знаходилися в стані помірної депресії (16-19 балів), на жаль у 6 школярів діагностовано виражена депресія (середньої тяжкості) (20-29 балів) і 4 старшокласника перебували в стані важкої депресії (30-63 бали).

Середнє значення результатів тестування рівня тривожності становить 30 одиниць, отже, в середньому всі старшокласник не відчували особливої тривоги.

У 13 старшокласників сума балів за шкалою Спілберга-Ханіна знаходиться в інтервалі 31-45 одиниць, то це означає помірну тривожність.

При 46 і більше – тривожність висока. Дуже висока тривожність ( $> 46$ ) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями, спостерігалася у 4 школярів.

Низька тривожність спостерігалася у 5 школярів (корелюється з числом дітей з високим рівнем депресії – 4), і навпаки, характеризує стан як депресивний, ареаактивний, з низьким рівнем мотивації.

### **Список використаних джерел:**

1. Патент UA, Кодлубовська Т.Б. «Спосіб гармонізуючого дихання для психофізіологічної реабілітації» № U200613143, бюл. № 5, 25.04.2007.
2. Oxidative Stress and Antioxidant Parameters in Patients With Major Depressive Disorder Compared to Healthy Controls Before and After Antidepressant Treatment: Results From a Meta-Analysis. S. Jiménez-Fernández; M.Gurpegui; F.Díaz-Atienza; L.Pérez-Costillas; M.Gerstenberg, C.U. Correll.: J Clin Psychiatry 2015;76(12):1658–1667. DOI:10.4088/JCP.14r09179.
3. Патент UA, Уніченко А.В., Паначук А.Ю., «Спосіб корекції тривожно-депресивних розладів» № 102214, бюл. № 20, 26.10.2015.
4. Меламуд Е. С. Тревожные расстройства у старшеклассников / Е. С. Меламуд // Актуальні питання нейронаук : збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів, Харків, 17 квітня 2014 р. / Міністерство охорони здоров'я України, Харківський національний медичний університет. – Х. : ФОП Шейніна О. В., 2014. – С. 20.

## СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**Борисенко Л.Г.**

*студент,*

*Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка*

### УКРАЇНСЬКА МЕНТАЛЬНІСТЬ У ФОКУСІ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Визначальні риси української ментальності, здається, виокремити не складно. М. Костомаров вказує на індивідуалізм, як панування особистого над загальним, що на його думку пояснює «відокремленість» дорослих дітей від батьків [2]. Д. Чижевський – на сентименталізм, той же індивідуалізм та прагнення до свободи, яке у певних випадках «веде до самоізолювання, до конфлікту з усім та усіма» [6]. Підсумувавши надбання мислителів минулого і сучасного, можна дійти висновку, що на сьогодні більш-менш загальноновизнаними вважаються наступні риси української ментальності [1]: індивідуалізм, кордоцентризм (примат емоційного начала над розумовим), соціальний фаталізм (віра в автоматичність історичного процесу, звідки витікає постійна втеча в малі групи, в сім'ю, і утримання від участі у вирішенні важливих соціально-політичних проблем), амбівалентність внутрішнього світу (поєднання активного – авантюрно-козацького психічного типу і пасивного – типу «потаємного існування»).

Це ті висновки, які вдається зробити через спостереження, які, так би мовити, лежать на поверхні. Але зазирнути глибше, поглянути на українську культуру та українську ментальність збоку, зрозуміти їхнє місце на «ментальній карті світу», їхні відмінні риси та унікальні ознаки – завдання дещо складніше. Подібний підхід дає змогу реалізувати лише крос-культурна психологія, орієнтована на пошук психологічних універсалій різних культур.

З появою у 70-ті роки ХХ ст. етнометрії – кількісного виміру складових елементів культури – крос-культурна психологія здобула широке розповсюдження і всесвітнє визнання. Все почалося з робіт нідерландського психолога Г. Хофстеде, який запропонував

порівнювати культури, використовуючи шість вимірів [9]: 1) індивідуалізм (IDV) (протилежність – колективізм) – міра надання переваги особистим цілям перед груповими; 2) дистанція до влади (PDI) – міра, з якою члени суспільства допускають нерівномірність розподілу влади; 3) маскуліність (MAS) (протилежність – фемінність) – міра напористості, демонстрації «чоловічих» рис, таких як суперництво і цілеспрямованість; 4) уникнення невизначеності (UAI) – міра сприймання і реагування на незнайомі ситуації; 5) довгострокова орієнтація (LTO) – орієнтація на стратегічні цілі, прагнення визначити майбутнє; 6) потурання (IVR) (протилежність – стримання) – міра, до якої суспільство дозволяє відносно вільне задоволення людських потягів, пов'язаних з отриманням задоволення від життя.

Численні крос-культурні дослідження з використанням методики Хофстеде у десятках країн світу дозволили встановити, що індивідуалістичні культури характерні, в основному, для країн Заходу, колективістичні – для Сходу і Африки. По дистанції до влади також існують дві групи країн – західні і східні. Щодо довгострокової орієнтації, то тут високі показники характерні лише для країн Далекого Сходу з їхньою конфуціанською культурою. За іншими показниками Хофстеде поляризація виражена слабкіше.

В Україні найбільше етнометричних досліджень проводилося саме з використанням методики Хофстеде. Проте, оскільки автори користувалися різними варіантами опитувальника, їхні результати, на жаль, практично неможливо порівняти між собою. При цьому, лише три українських дослідження відповідали принципам крос-культурних досліджень, оскільки включали порівняння кількох країн. Українські показники IDV, PDI і LTO в них близькі до середніх значень [13-15], індекс MAS – дуже низький [14], або порівняно високий [15], індекс UAI – високий [14; 15]. Ще в двох роботах проводилося порівняння різних регіонів України. Західні українці відрізнялися меншими PDI, LTO і UAI [3; 5]; за трьома іншими індексами дані не однакові.

Три дослідження базувалися на опитувальниках інших авторів і стосувалися лише виміру індивідуалізму-колективізму. Порівняльне дослідження українців і американців в одному випадку показало, що в українців індивідуалізм виражений сильніше [12], в іншому – навпаки [11]. Останнє із цієї низки дослідження 2016 року (щоправда на матеріалі 1999 року) показало, що індивідуалізм у Західній Україні виражений сильніше, ніж у Східній [10].



З інших характеристик культури в Україні були виміряні так звані «соціальні аксіоми», які доповнюють культурні виміри, описуючи уявлення про те, як влаштований світ і суспільство [7]. За п'ятьма аксіомами (соціальний цинізм, соціальна гнучкість, винагорода за зусилля, релігійність, керування долею), встановлено, що українцям більшою мірою, ніж представникам інших країн, властивий негативний погляд на людську природу (друге місце за фактором «соціальний цинізм»), низький рівень соціальної гнучкості (останнє місце), вірування в те, що в людському житті все зумовлено долею, події як минулого, так і майбутнього заздалегідь визначені і мало що залежить від самої людини (перше місце за «керування долею») [4].

І нарешті, за виміром конструкту «зв'язаність-вільність», який розглядається як новий, на додачу до індексів Хофстеде, вимір культур, і характеризується силою соціальних норм і терпимістю до їх порушення, українці отримали найнижчий з усіх 33 досліджених країн бал, що характеризує українську культуру, як дуже «вільну» зі слабкими соціальними нормами і високою толерантністю до порушників цих норм [8].

Про що можуть свідчити результати даних студій і що нового вони додають до нашого розуміння української ментальності?

Небажання українців слідувати соціальним нормам – цей висновок, здається, не викликає великого здивування. Але у поєднанні з середньою дистанцією до влади, коли українці можуть і слухняно підпорядковуватися владі і нещадно її критикувати, дана риса значно погіршує їхню здатність побудувати самодостатнє суспільство. «Де два козаки, там три гетьмани» – хіба дане прислів'я не про бунт проти влади, про бажання переписати під себе соціальні норми? «Земля наша велика і багата, а порядку в ній нема; ідїть же князювати і володіти нами» – читаємо в «Повісті временних літ» про подорож українських послів до варягів. Подібна розпачлива нездатність українців організувати власне життя і утвердити стабільні інститути влади, які би їх самих задовольняли, простежується протягом всієї історії України аж до сьогодення.

Проміжне положення індивідуалістичної орієнтації українців також дається взнаки. Не дивлячись на стійкий міф про український індивідуалізм, дані крос-культурних досліджень з цього приводу доволі суперечливі. Не відомо до якої міри українці є індивідуалістами, наскільки їхній індивідуалізм ситуативний і як сильно він відрізняється від індивідуалізму західних країн. Не

виключено, що за даним виміром українська культура є типовою пограничною культурою, яку не можна трактувати однозначно як індивідуалістичну, чи колективістичну, на зразок культур Індії та Ізраїлю.

Амбівалентність української ментальності у вигляді пасивності, низької соціальної гнучкості та фаталізму, які змінюються періодами раптового авантюризму, вочевидь, є результатом зіткнення подібних суперечливих культурних установок. Фемінна орієнтація української культури, очевидно, знаходить своє відображення у кордоцентризмі та сентименталізмі. А високий показник уникнення невизначеності говорить про те, що майбутнє українців лякає, що може знаходити вираження у тому ж сентименталізмі та фаталізмі.

Етнометрія як метод крос-культурної психології розвивається майже півсторіччя, але становлення етнометричних досліджень в Україні ще тільки відбувається. Українська ментальність, яка характеризується співіснуванням різноманітних, почасти суперечливих, культурних норм і установок, може представляти значний інтерес для крос-культурної психології, сприяти кращому розумінню виникнення і еволюції культурних універсалій.

### **Список використаних джерел:**

1. Додонов Р. О. Соціально-філософський аналіз процесу формування та функціонування етноментальності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. філос. наук: спец. 09.00.03 / Додонов Р. О. – Київ, 1999. – 36 с.
2. Костомаров Н. И. Две русские народности / Н. И. Костомаров. – Киев: Майдан, 1991. – 72 с.
3. Пилипенко А. Н. Украинская ментальность в координатах исследовательской программы Г. Хофстеда / А. Н. Пилипенко, Н. И. Литвиненко // Економічний вісник. – 2015. – № 2. – С. 9–19.
4. Спиридонова Л. К. Етнокультурні особливості образу світу українців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 / Спиридонова Л. К. – Одеса, 2009. – 18 с.
5. Шестаковський О. Де пролягають культурні відмінності між регіонами? Досвід застосування методології Г.Хофстеде у Україні / О. Шестаковський // Великі війни, великі трансформації: історична соціологія 20-го століття: тези доп. – Київ, 2014. – С. 224-226.
6. Чижевський Д. І. Нариси з історії філософії на Україні / Д. І. Чижевський. – Київ, 1992.–230 с.
7. Bond M. H. Culture-level dimensions of social axioms and their correlates across 41 cultures // M. H. Bond, K. Leung, K. K. Tong [et al] // Journal of cross-cultural psychology. – 2004. – № 35(5). – P. 548-570.

8. Gelfand M. J. Differences between tight and loose cultures: A 33-nation study / M. J. Gelfand, J. L. Raver, L. Nishii [et al] // Science. – 2011. – № 332(6033). – P. 1100-1104.

9. Hofstede G. Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations. 2nd ed. / G. Hofstede. – Thousand Oaks: Sage Publications, 2001. – 30 p.

10. Kimmelmeier M. Greater self-enhancement in Western than Eastern Ukraine, but failure to replicate the Muhammad Ali effect / M. Kimmelmeier, O. Malanchuk // International Journal of Psychology. – 2016. – № 51(1). – P. 78-82.

11. Mullen E. Comparing Americans' and Ukrainians' allocations of public assistance the role of affective reactions in helping behavior / E. Mullen, L. J. Skitka // Journal of Cross-Cultural Psychology. – 2009. – № 40 (2). – P. 301-318.

12. Shafiro M. V. Ukrainian and US American females differences in individualism/collectivism and gender attitudes / M. V. Shafiro, M. J. Himelein, D. L. Best // Journal of Cross-Cultural Psychology. – 2001. – № 34 (3). – P. 297-303.

13. Spector P. E. Do national levels of individualism and internal locus of control relate to well-being: an ecological level international study / P. E. Spector, C. L. Cooper, J. I. Sanchez [et al] // Journal of Organizational Behavior. – 2001. – № 22(8). – P. 815-832.

14. Spector P. E. An international study of the psychometric properties of the Hofstede Values Survey Module 1994: a comparison of individual and country/province level results / P. E. Spector, C. L. Cooper, K. Sparks // Applied Psychology. – 2001. – № 50(2). – P. 269-281.

15. Temirbekova Zh. Work related values: a comparison of four post-soviet countries / Z. Temirbekova, Y. V. Latov, N. V. Latova, Z. Temirbekov // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2014. – № 109. – P. 794–798.

**Кушнерчук М.О.**

*аспірант,*

*Житомирський державний університет*

*імені Івана Франка*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІНАНСОВОЇ ГРАМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Питання фінансової грамотності різних верств населення стають дедалі актуальнішими в умовах невизначеного і мінливого соціально-економічного сьогодення. Їх популярність обумовлюється масовою нездатністю громадян вживати ефективних заходів,

спрямованих на примноження та захист власного добробуту, без якого неможливий процес економічного зростання і в самій країні. Саме тому, різні освітні, соціальні та фінансові установи, за підтримки урядів багатьох країн розробляють і впроваджують все нові і нові програми фінансової грамотності та особистих фінансів серед населення. Аналіз світового досвіду в цій сфері переконливо свідчить, що єдиних стандартів щодо їх змісту нема, а спільним в усіх є розкриття механізмів функціонування фінансових стратегій, інститутів та конкретних фінансових інструментів. Крім того, практично всі програми підвищення фінансової грамотності в різних країнах світу характеризуються особистісною спрямованістю і, в першу чергу, приділяють увагу молоді, особливо студентам [1; 5; 6; 7]. Саме студенти – це вже економічно активне населення (або стане таким через 2-5 років), що найближчим часом буде найважливішим споживачем фінансових послуг, формуватиме економічне «обличчя» країни. Тому від рівня фінансової грамотності цього прошарку суспільства залежить майбутній добробут країни. Переважна більшість студентів зазвичай отримує більшу свободу в прийнятті особистих рішень, в тому числі і фінансових, ніж в більш ранньому (підлітковому або дитячому) віці. Також слід зазначити, що більшість молодих людей усього світу не схильні до заощаджень та планування фінансового майбутнього. Варто також мати на увазі той факт, що далеко не всі студенти мають власні кошти та можуть ними вільно розпоряджатися. Водночас, дана категорія, на відміну від дітей, має сформовану думку щодо особистих фінансів і фінансової системи країни та є носієм певних фінансових диспозицій і стереотипів.

В соціально-психологічному плані молодь, зокрема студенти, є носіями прогресивної свідомості та цінностей найближчого майбутнього. Прагнення фінансової успішності, здатності самостійно утримувати себе, бути фінансово незалежним є одним з найважливіших прагнень у молодому віці. Як відомо, фінансова поведінка у великій мірі зумовлюється відповідними настановленнями, ідеями, спрямуваннями, атрибуціями щодо грошей, які містяться у свідомості молодої людини. Здатність адекватно поводитися з грошима залежить від особливостей фінансової свідомості особистості, фундамент якої закладається ще в роки дитинства. Важливу роль у формуванні фінансової свідомості відіграють сімейні цінності, що транслиуються дітям не лише у вигляді батьківських настанов, а у вигляді цілого комплексу

емоційних реакцій, приписів, заборон стосовно найбільш типових фінансових ситуацій, тобто батьківських сценаріїв. Способи міркувань та суджень щодо грошей, усталені в сім'ї, формують фінансову свідомість і, як результат, фінансову поведінку молоді людини [4].

Дослідження, що проводилися на базі Житомирського державного університету протягом 2004-2006 та 2013-2016 років і охоплювало студентів з різних куточків країни, свідчать про досить низький ступінь суб'єктивного фінансового благополуччя молоді, що базується на таких фінансових диспозиціях: гроші цінність, гроші небезпека, гроші надмірна складність, економія (часто безрезультатна) сформованих під впливом батьківської родини [4]. На нашу думку, саме в родині формуються перші фінансові уявлення людини, та модель поведінки з грошима, оскільки жоден соціальний інститут не навчає цьому. А оскільки покоління батьків, що виросло зовсім в іншому соціально-економічному суспільстві, не може передати своїм дітям (що вирости в новому, ринковому та інформаційному середовищі) ефективні моделі фінансового добробуту, то частою є неадаптивна фінансова поведінка молоді і масове незадоволення особистими фінансами.

В цілому ряді Європейських країн, програми і проекти щодо підвищення фінансової грамотності населення спрямовані на формування національної філософії «опори на власні сили», щоб кожен громадянин досяг фінансової незалежності і зберіг її в старості. В свідомості ж більшості громадян України навпаки, є сформованою чітка диспозиція на залежність від когось: держави, організації, батьків... Таким чином, в нашому суспільстві, часто культивується життєвий сценарій завченої безпорадності, особливо в економічній сфері буття людини [2]. Просто знаннями про фінансові інструменти і інститути подібні стратегії соціально-психологічного буття людини подолати неможливо. Саме тому більшість програм фінансової грамотності дають лише незначний ефект, який через деякий час зводиться нанівець.

Що ж таке фінансова грамотність в соціально-психологічному аспекті, і чи потрібна вона молоді?

– це один з компонентів економічної культури особистості (В. Москаленко) [3];

– це механізм подолання бідності (Васютинський В.О., Мясенко В.В.) [2];

– це сукупність світоглядних позицій (установок), знань і навиків громадян щодо ефективного управління особистими фінансами та здатність компетентно застосовувати їх у процесі прийняття фінансових рішень (Кізіма Т.) [7].

Якщо розглядати фінансову грамотність людини як частину її економічної освіти, що визначає і фінансову культуру, і фінансову поведінку, то починати потрібно ще зі шкільної економічної освіти. Але нажаль така освіта широко не впроваджена в навчально-освітній процес, переважно впроваджується у вигляді поодиноких факультативів та додаткових занять, що не мають певної системи. Переважна більшість молодих людей по закінченню школи формує свої фінансові уявлення і поведінку під впливом батьківської родини. Так, на нашу думку, рівень знань щодо механізмів функціонування того чи іншого фінансового інструменту, безпосередньо не впливає на ефективність фінансової поведінки. Студенти фінансових та економічних факультетів, часто мають ще більші проблеми в сфері власного матеріального добробуту і особистих фінансів, ніж студенти інших спеціальностей, хоча й правильно відповідають на питання тесту з фінансової математики і фінансової обізнаності. На нашу думку, фінансовий успіх та економічна незалежність особистості обумовлюються, насамперед, психологічною готовністю бути матеріально забезпеченим, самостійно приймати конкретні адаптивні фінансові рішення та нести особисту відповідальність за них. Таким чином, в соціально-психологічному плані, головним структурним компонентом фінансової грамотності особистості виступають не знання, а установки (диспозиції), що визначають спрямованість та мотивацію поведінки. Саме від позитивної установки переможця (в аспекті життєвого шляху), активної життєвої позиції та вміння приймати вчасні раціональні рішення (робити вибір, вміти ризикувати) і нести за них відповідальність, залежить фінансове благополуччя будь-якої людини. Якщо рівень суб'єктивного фінансового благополуччя високий, то тим ефективніше працюють програми фінансової грамотності.

Отже, процеси адаптації молоді в нових соціально-економічних умовах, значно обумовлюються їх економічною культурою, фінансовими диспозиціями та рівнем фінансової грамотності, здатністю реалізовувати ці знання як в особистісному, так і професійному контексті. Вміння реалізовувати в своїй економічній діяльності різні аспекти фінансової грамотності дає можливість не

залежати від обставин і волі інших людей, дозволить молоді самостійно обирати найпривабливіші шляхи життя, створюючи таким чином основу для майбутнього економічного розвитку суспільства.

### **Список використаних джерел:**

1. Furnham A. The New Psychology of Money / Adrian Furnham. – Routledge, 2014. – 338 p.
2. Васютинський В. О. Психологічний зміст міжпоколінних відмінностей відтворення культури бідності / В. О. Васютинський // Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю) 15–17 лютого 2013 р. – Полтава, 2013. – С. 22-26.
3. Економічна культура особистості: соціально-психологічний аспект : [монографія] / В. Москаленко, Ю. Шайгородський, О. Міщенко. – К. : Центр соціальних комунікацій, 2012. – 347 с.
4. Кушнерчук М. О. Батьківське сценарне програмування як чинник неадаптивної фінансової поведінки студентської молоді / М. О. Кушнерчук // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2013. – Т. XV. – Ч. 1. – С. 150-158.
5. Хазратова Н. В. Психологія відносин особистості й держави: Монографія. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2004. – 276 с.
6. Ценности культуры и модели экономического поведения: Научная монография / Под ред. Н. М. Лебедевой, А. Н. Татарко. – М.: Издательство «Спутник +», 2011. – 389 с.
7. Фінансова грамотність населення в діалектиці сучасних освітніх тенденцій / С. І. Юрій, Т. О. Кізима // Фінанси України. – 2012. – № 2. – С. 16-25.

**Мацнєва Є.А.**

*старший викладач,*

*Донецький національний університет економіки і торгівлі  
імені Михайла Туган-Барановського*

## **ПРОБЛЕМА ДЕФІЦИТУ ЕМПАТІЇ**

Феномен емпатії (від грецького *patho*, що означає глибоке, сильне, чутливе почуття (відчуття), близьке до страждання) – це здатність розуміти думки, почуття і потреби людей, чутливо заглиблюватись у суть події, явища тощо, глибоко відчувати стан іншої особи чи групи людей, сприймати і розуміти їх вчинки. Тобто,

це здатність дивитися на світ з точки зору іншої людини, щире бажання відчувати і зрозуміти її.

Зараз, коли в країні сотні тисяч людей, втративши свої домівки, роботу, звичний спосіб життя, не з власної волі опинилися в нових життєвих умовах, дефіцит емпатії більшість із них відчують досить відчутно. Стикаємося з тим, що розуміння і співчуття формально декларуються, але до дієвої фази вияву такі прояви емпатії, як правило, майже не доходять. Перебуваючи безпосередньо у середовищі цих людей, спілкуючись із ними, починаєш замислюватися над цією проблемою.

Емпатію вивчали такі авторитетні дослідники, як К. Роджерс, К. Рудестам, Є. Мелибруда, Г. Андреєва, Г. Перепечина та ін. Вони одноставні в тому, що емпатія проявляється насамперед у спілкуванні. Єдиного визначення цього поняття у науковому дискурсі немає. Проте найчастіше використовуються чотири дефініції емпатії: 1) розуміння почуттів, потреб інших; 2) глибоко чутливе сприйняття події, природи, мистецтва; 3) афективний зв'язок з іншими; відчуття стану іншої особи чи групи; 4) властивість (риса) психотерапевта [1].

У контексті духовного розвитку особистості емпатію розглядають як: 1) здатність людини: перейматися почуттями та переживаннями іншої особи (істоти); реалізовувати свою потребу у безкорисливому створенні сприятливих умов для позитивного емоційного стану та життєдіяльності особи (істоти), що потребує підтримки; 2) один із системотворчих компонентів гуманістичної складової духовності; 3) як один з показників високого рівня розвитку гуманістичної складової духовності та духовності в цілому, якщо емпатійний процес у переважній більшості випадків завершується гуманним вчинком суб'єкта емпатії [2].

Емпатійна взаємодія виникає у разі наявності трьох основних її чинників:

1. Емпатогенна ситуація, тобто, ті обставини, які спричинили у певної особи (істоти) особливий емоційний стан та потребу у підтримці з боку іншої особи. Такі ситуації можуть бути як психотравмуючими, так і приємними. Відповідно, емоції носять негативний або позитивний характер.

2. Об'єкт емпатії, тобто, особа, яка потребує підтримки або сприяння.

3. Суб'єкт емпатії, тобто, особа, у якій виникають певні переживання щодо об'єкта емпатії, а також є здатність надати відповідну підтримку.



З огляду на це емпатійний процес розглядається як когнітивно-емотивну взаємодію людини, яка потребує психологічної або іншої підтримки (об'єкт емпатії), із особою, яка здатна надати таку підтримку (суб'єкт емпатії).

Існує широкий діапазон проявів емпатії. Позиція повного занурення в світ почуттів партнера по спілкуванню (не просто знання емоційного стану людини, а безпосереднє переживання його почуттів, співпереживання) – таку емпатію називають емоційною. Інша позиція більш абстрактного, об'єктивного розуміння переживань партнера по спілкуванню без значного емоційного занурення в них (формальне переживання почуттів іншого безвідносно до власного стану) – таку емпатію називають когнітивною. У зв'язку з цим розрізняють такі рівні емпатії: співпереживання (віддзеркалення емоцій іншого), співчуття (емоційний відгук, бажання допомогти), симпатія (тепле, доброзичливе ставлення до інших людей) [3].

Емпатія забезпечує: зменшення кількості конфліктів (за часту конфлікти виникають саме через нерозуміння або не бажання розуміти); більш якісні стосунки з людьми; близькість у стосунках; велику кількість друзів і позитивно налаштованих знайомих; більше інформації про навколишній світ і людей; відчуття внутрішнього благополуччя та задоволеності. Розвинена емпатія сприяє збалансованості міжособистісних стосунків і є ключовим фактором успіху в багатьох видах діяльності.

Можна виділити три основних фази перебігу емпатії, функціонування яких забезпечується різними психологічними механізмами: 1) емотивно-когнітивна фаза емпатійного процесу (емпатійна ідентифікація) – результатом є співпереживання; 2) почуттєва фаза емпатійного процесу (емпатійна децентрація) – результатом є виникнення співчуття; 3) вчинково-дієва фаза емпатійного процесу (активне втручанням суб'єкта емпатії в ситуацію, що склалася у об'єкта емпатії) – результатом є гуманний вчинок.

У деяких випадках дорослі люди концентруються на інтелектуальній роботі психіки, намагаючись уникнути будь-яких переживань, і переходять відразу до третьої фази емпатійного процесу – вчинково-дієвої, психологічний механізм якої складає гуманна дія, а точніше – гуманний вчинок. Гуманний вчинок ми розуміємо як безкорисливу дію щодо інших осіб, мотивом якої є потреба людини у створенні сприятливих умов для їх позитивного емоційного стану та життєдіяльності. Гуманний вчинок є, з одного боку, кінцевою фазою емпатійного процесу, з іншого – вищою формою прояву емпатії [2].

Ми можемо зараз спостерігати численні факти такого прояву емпатії у розгортанні волонтерського руху в країні.

Отже, емпатія дає нам близькі контакти, вдячність і відповідну уважність від людини, що позитивно відображаються на нашому емоційному стані, і навпаки – відсутність проявів емпатії в житті людини може спричинити в неї психологічні проблеми [4]. Існують думки психологів, що дефіцит емпатії перетворює людину в егоїста і циніка.

Багато фахівців вважають емпатію вродженою властивістю, яка генетично детермінована. Емпатія залежить від доступності і багатства життєвого досвіду, точності сприйняття, вміння налаштуватися, слухаючи співрозмовника, на одну емоційну хвилю з ним. Крім того, життєвий досвід індивіда може тільки посилити або послабити її. Треба додати, що на розвиток і вияв емпатії людей-членів певного суспільства суттєво впливають соціальні умови.

На думку Дугласа Лабіра [4], в наш час проблема браку емпатії у спілкуванні між людьми, дефіцит живого спілкування і взаєморозуміння є однією із найгостріших. Серед причин цього те, що тривалий час у світі панує консюмеризм, споживацькі настрої, схвалення егоїзму («люби себе і почитай свої інтереси»), а також стрімкий розвиток технічного прогресу (доставка документів електронною поштою, віртуальне консультування фахівців, приватне віртуальне спілкування тощо), що дає можливість економити час. Проте вивільнений час люди, як правило, не витрачають на безпосереднє живе спілкування, а навпаки збільшують оборот своїх віртуальних комунікацій.

Шукати коріння дефіциту емпатії у нашому суспільстві, напевно, потрібно в нашому радянському минулому. У Радянському Союзі тривав експеримент зі створення «нової радянської людини» [5]. У ході цього експерименту, крім розвитку позитивних якостей, таких, як воля до перемоги, сміливість, дисциплінованість тощо, радянську людину вчили придушувати співчуття до інакомислячих і «ворогів» народу. В суспільстві прищеплювалось переконання, що не можна «співчувати» тим, хто знаходиться у конфлікті з державою СРСР. Радянська держава намагалась викоренити не саму здатність відчувати, а саме емпатію – здатність до сприйняття почуттів інших людей. Що певною мірою їм вдавалося. Люди ставали більш керованими, мінімізувалися можливі невдоволення і збурення у суспільстві. Особливо потужно діяв механізм придушення емпатії в лавах армії: у мільйонів молодих чоловіків здатність до емпатії надійно блокувалася через постійні приниження і нівелювання

особистості, що в армії було нормою. У результаті цього в свідомості народу вкорінювалася програма подавлення емпатії, яка працює і понині. На жаль, ніхто не проводить таку ж системну роботу зі встановлення емпатії, яка була проведена щодо її видалення. Цю проблему, напевно, необхідно вирішувати нашому пострадянському поколінню та своїм прикладом і своїми діями відродити це втрачене почуття й передати його своїм потомкам.

Емпатія одна із тих здібностей, яка «олюднює людину», тому, безсумнівно, розвитку емпатичних здібностей, починаючи з дитинства, необхідно приділяти особливу увагу протягом усього ланцюжка освітньо-виховного процесу, оскільки згодом у дорослому житті діти/молоді люди стануть чиновниками, політиками, журналістами, фахівцями у різних сферах тощо; і від того, якими особистостями вони стануть, залежатиме «здоров'я» нашого суспільства.

Отже, почуття, співчуття, переживання допомагають адекватному розумінню інших людей. Уміння сприйняти почуття іншої людини як власні, здатність до емоційного відгуку є необхідним компонентом спілкування, специфічним засобом пізнання людини людиною, і до того ж це позитивно відображається на нашому емоційному стані. Системна робота з відновлення емпатії повинна стати базовою в процесі формування особистості.

### **Список використаних джерел:**

1. Феномен емпатії у спілкуванні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10108/>
2. Емпатія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
3. Эмпатия [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psyfactor.org/personal25.htm>
4. Человечество вымрет от недостатка эмпатии <http://www.jv.ru/news/psikhologhiia/15823-chelovechestvo-vimret-ot-nedostatka-empatii.html>
5. Дефицит эмпатии. Или почему управление гневом – это во многом искусство сострадания? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://snob.ru/profile/28302/blog/75062?v=1456837558>

**Мульована Л.І.**

*здобувач,*

*Чернігівський національний технологічний університет*

## **КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ СТРЕСОВИХ ТА ПОСТСТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Складна ситуація на сході України вимагає посилення психологічної роботи з людьми в умовах травматичної кризи. Особлива увага має бути приділена військовослужбовцям, які перебувають у зоні бойових дій.

Метою даної роботи є аналіз кризової інтервенції, як методу психологічної допомоги після психотравмуючих подій.

Предметом дослідження є проблема застосування методу кризової інтервенції практичними психологами та працівниками соціальних служб у роботі з військовослужбовцями – учасниками бойових дій.

До науковців, що досліджували кризову інтервенцію слід віднести: Дж. Каплан, Е. Ліндеманн, Р. Рапопорт, І. А. Байкова, В. В. Козлов, А. В. Ляшук, Л. А. Пергаменщик, Л. В. Сафонова, Л. В. Шутова, Л. Б. Шнейдер.

Кризова інтервенція визначається як екстрена і невідкладна психологічна швидка допомога, спрямована на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології, зниження негативної дії травматичної події.

Мета інтервенції полягає не стільки в тому, щоб розв'язати проблему, скільки в тому, щоб зробити можливою роботу над нею, оскільки багато проблем, які виникають у кризі, неможливо вирішити негайно. Р. Рапопорт вважає, що при кризовому втручанні повинні бути реалізовані такі завдання: зняття симптомів; відновлення докризового рівня функціонування; усвідомлення тих подій, які приводять до стану дисбалансу; виявлення внутрішніх ресурсів клієнта, його сім'ї та різних форм допомоги ззовні для подолання кризи.

До принципів кризової інтервенції можна віднести наступні: емпатія, повага до клієнта, невідкладність, короткочасність і простота, високий рівень активності консультанта, обмеження мети, реалістичність, фокусованість на основній проблемі, симптомо-центрований контроль. Інтервенція ґрунтується на припущенні про те, що дисфункціональні реакції, які виникли під час кризи, не є

патологічними чи незворотними, а тому допомога спрямована на дію в ситуації «тут і тепер».

Кризова інтервенція припускає роботу з інтенсивними відчуттями та актуальними проблемами, шляхом допомоги у виразі сильних емоцій; зменшенні сум'яття завдяки процесу повторення; відкриття доступу до дослідження гострих проблем; формування розуміння поточних проблем для підтримки клієнта; створення фундаменту для прийняття людьми пережитого досвіду.

Методами кризової інтервенції є психотерапія, кризове консультування та телефонне консультування.

Кризова психотерапія застосовується в трьох основних формах: індивідуальній, сімейній і груповій. За своїм характером вона близька до когнітивно-поведінкової психотерапії та включає три етапи: кризова підтримка, кризове втручання та підвищення рівня адаптації.

Кризове психологічне консультування – це професійна допомога клієнту в пошуку вирішення проблемної ситуації. Його метою і завданнями є: емоційна підтримка й увага до переживань клієнта; розширення свідомості та підвищення психологічної компетентності; зміна ставлення до проблеми; підвищення стресової та кризової толерантності; підвищення відповідальності клієнта і вироблення готовності до творчого освоєння світу.

Телефонне консультування – це телефонна допомога для людей в кризовому стані. Анонімність і конфіденційність є не тільки організаційними, але й основними етичними правилами телефонної допомоги. Крім того, на Телефоні Довіри контакт із абонентом носить тільки вербальний характер. У «Керівництві з телефонного консультування», складеному Кризовим центром (Санта-Клара, США) пропонується чотири стадії кризового телефонного консультування: прийняття (встановлення контакту з клієнтом), проблема (допомогти абоненту у визначенні та проясненні проблеми і конфлікту, пов'язаного з проблемою), альтернативи (полегшити клієнту дослідження можливих альтернатив, їх можливі наслідки), прийняття рішення (підвести до закінчення розмови). Телефонна психотерапевтична бесіда включає також два основні моменти – емпатійне слухання та власне психокорекційну роботу [2].

Кризова допомога має бути реалістичною і цілеспрямованою, тому її загальна стратегія може бути побудована за типом навчання стратегії вирішення проблем.

Програма кризової допомоги як моделі вирішення проблем.

1. Виявлення проблеми. Завдання кризового консультанта – допомога в проясненні центральної проблеми кризи. Розвиток проблеми передбачає зміни в житті і в здатності людини впоратися з новими обставинами. При кризі, що викликана травматичною подією, вкрай необхідно відновити картину події і допомогти потерпілому пояснити травматичні події.

2. З'ясування дій людини, що переживає кризу. Важливо дізнатися, що вже робилося для вирішення проблеми. Людина, що переживає кризу, захоплена сильними емоціями, вона може відчувати страх, відчай, розгубленість. Її здатність ясно мислити блокована. Однією з цілей прояснення подій і дій є зменшення емоційної напруги людини і допомога у відновленні здатності до раціонального мислення.

3. Допомога в пошуку шляхів виходу з кризи. Іноді слід почати з дуже маленької мети, головне, щоб вона була реальною, досяжною. На перших порах дуже важливо просто змінити емоційний стан, підвищити активність або, навпаки, заспокоїти людину. Послідовно обговорюються всі можливі варіанти поведінки людини в найближчі дні. Важливо пам'ятати, що самооцінка людини, що переживає кризу, часто різко знижується. Тому слід подбати про її відновлення, завідомо не пропонуючи будь-які зразки ефективної поведінки в якості прикладу, так як це може посилити його тривогу і відчуття слабкості. Спільно обговорюються можливі негативні і позитивні наслідки намічених дій, вибираються найбільш практичні варіанти [3].

Відтак, метою кризової допомоги є сприяння в розумінні травматичної події, що відбулася, у відновленні почуття контролю над власним життям та відновлення реалістичної самооцінки.

Отже, ми дійшли висновку про важливе значення кризової інтервенції у роботі з військовослужбовцями, що пережили психотравмуючі події. Перспективою подальших досліджень буде розробка освітньої програми для студентів спеціальності соціальна робота щодо надання першої психологічної допомоги та кризової інтервенції військовослужбовцям – учасникам бойових дій.

### **Список використаних джерел:**

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций. – М. : Издательство Московского университета, 1984. Режим доступа : <http://psylib.org.ua/books/vasif01/index.htm>.
2. Овчинникова Ю.Г. Психологическая помощь в ситуации кризиса личности : возможности и ограничения кризисных интервенций. Режим

доступу : [http://www.hse.ru/pubs/lib/data/access/ram/ticket/30/1430894934dfc9391eadd93c4ff9d20d7557150543/121\\_.pdf](http://www.hse.ru/pubs/lib/data/access/ram/ticket/30/1430894934dfc9391eadd93c4ff9d20d7557150543/121_.pdf).

3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л.М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с. Режим доступу : <http://psychology.com.ua/teoretichni-osnovi-ta-strategii-psixosocialnoi-dopomogi-u-situacii-krizi-lesya-volnova/>.

**Оленич В.В.**

*студентка,*

*Запорізький національний університет*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

У зв'язку зі складним політичним та економічним становищем в країні, в останні кілька років, збільшується психічне напруження людей, що призводить до стресових фізіологічних і психологічних розладів, та криз.

Аналіз психологічної літератури показав, що різкі зміни політичного курсу, такі як революції та реформи, є психотравмуючим фактором для мільйонів людей, але й більш плавні еволюційні процеси змін політичного курсу та економічного законодавства можуть серйозно стосуватися інтересів певних груп населення, чим призводять до психологічних стресів та дистресів [5, с. 120].

У зв'язку з проведенням антитерористичної операції (АТО) на сході України безпосередньо постраждали тисячі сімей, тому актуальним питанням є психологічна підтримка постраждалих та боротьба з наслідками пережитих подій. Важливо відзначити, що допомоги потребують не тільки безпосередні учасники бойових дій або постраждали від них, а так само сім'ї мобілізованих солдатів, так як вони також відчувають психічне напруження через тривале перебування у невідомості та занепокоєнні відносно життя та безпеки цих солдатів. У країні активно задіяні програми соціальної та матеріальної допомоги таким сім'ям, однак психологічна допомога не представлена такою ж мірою.

Згідно з Г. Сельє будь-яка життєва ситуація викликає стрес, але не кожна стає критичною. Критичний стан викликає дистрес, що

переживається як горе, виснаження та супроводжується порушенням адаптації, та контролю особистості [4, с. 5].

Кризовий стан породжує проблема, від якої людина не може ухилитися або вирішити швидко звичним способом. Процесу подолання цієї кризи психолог Ф.Є. Василюк дав назву переживання. Він розглядав переживання, як внутрішню роботу з відновлення душевної рівноваги, наповнення людської діяльності новим сенсом після подолання критичної ситуації.

Необхідно відзначити, що з кризою стикається не тільки сама людина, що перебуває у цьому стані, але й очевидці, учасники рятувальних операцій і навіть просто телеглядачі, що спостерігають події у прямому ефірі під час терористичних актів чи катастроф [4, с. 5]. У даному випадку ми також можемо говорити про травматичну кризу.

Ненормативна сімейна криза – це криза, виникнення якої можливе на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї та пов'язане з переживанням негативних життєвих подій, обумовлених як кризові [3, с. 15]. Як одну з груп чинників, що призводять до виникнення сімейних криз, Р. Хілл виділив неочікувані події, стреси у зв'язку з негативними подіями, що трапились з одним з членів сім'ї (важка хвороба, аварія та ін.). Таким чином стрес одного з членів сім'ї може здійснювати негативний вплив на всю сім'ю і на кожного окремого її члена.

Слід також відзначити, що діти, підлітки та люди старшого віку мають велику схильність до кризових станів. Спеціалісту, в роботі з сім'ями де є діти, дуже важливо приділити особливу увагу саме їм. Сімейні кризи, у тому числі й травматичні, можуть негативно вплинути на стан дитини та мати наслідки у майбутньому.

Стрес стає травматичним, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері за аналогією з фізичними порушеннями. У цьому випадку, згідно з існуючими концепціями, порушується структура «самості», когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами навчання, система пам'яті, емоційні шляхи навчання. У таких випадках травматичні події (екстремальні кризові ситуації, що мають потужні наслідки, ситуації загрози життю для самого себе або значущих інших) виступають як стресор. Такі події докорінно порушують почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу з різноманітними психологічними наслідками. Переживання травматичного стресу для деяких людей може стати



причиною появи у них у майбутньому посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [2, с. 136].

Сім'я займає центральне місце у підтримці людини з ПТСР або травматичним стресом. Однак, залежно від природи травми та її наслідків, більшість сімей, члени яких страждають від ПТСР та травматичного стресу, також потребують психологічної підтримки. Дослідження показали, що іноді у сім'ях, де один з членів страждає від ПТСР, інші члени можуть знаходити у себе схожі симптоми.

У таких випадках спеціаліст під час роботи має зважати на вплив травмуючої події на усіх членів сім'ї. Іноді треба інформувати усіх членів сім'ї про симптоми та особливості перебігу ПТСР та травматичного стресу для попередження розвитку травматичного стресу, та полегшення взаєморозуміння між психологічно травмованими та здоровими членами сім'ї. У якості додаткової міри, можна інформувати про групи психологічної допомоги для таких людей.

У випадку, якщо у сім'ї не одна людина страждає від ПТСР чи травматичного стресу, треба щоб робота з кожним членом сім'ї була чітко скоординована для запобігання можливих негативних взаємовпливів.

Також, у зв'язку з переживанням одного з членів сім'ї травматичної кризи, інші члени сім'ї можуть відчувати прагнення захистити його чи навпаки прагнення уникнути спілкування з ним, деструктивні почуття по відношенню до нього (гнів, образ), почуття провини, смуток, відчувати прояв проблем зі здоров'ям або частіше перейматися безпекою. Членам таких сімей дуже важливо не забувати про свої інтереси та своєчасно відпочивати. Це дозволяє відгородити їх від емоційного згорання, стресу, синдрому хронічної перевтоми та інших психологічних та фізіологічних проблем.

Значна поширеність у сім'ях з учасниками бойових дій розлучень, подружніх конфліктів, сімейної дисгармонії, зловживання алкоголем, непорозумінь обумовлюють необхідність проведення психокорекційної та психотерапевтичної роботи.

Метою психотерапії є гармонізація сімейних відносин, покращення взаєморозуміння у сім'ї, нейтралізації емоційних установок по відношенню один до одного [2, с. 373].

Таким чином можна зробити висновок, що від травмуючих стресів страждають не тільки безпосередні учасники травмуючи подій, але й люди, що глибоко співчують цьому, наприклад спостерігачі або члени сімей постраждалих. Отже психологічну

допомогу слід надавати не тільки постраждалим, але й членам їх сімей. Також ми відзначили, що психологічна травма одного з членів сімей сприяє негативному впливу на сім'ю як систему в цілому, тому такі сім'ї потребують зовнішньої підтримки спеціалістів. Актуальним питанням на сьогоднішній день залишається просування на державному рівні програм психологічної підтримки сім'ям мобілізованих солдат.

### **Список використаних джерел:**

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
3. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. – СПб.: Изд-во «Речь», 2006.
4. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315 с.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

**Поліщук О.О.**

*студентка,*

*Черкаський національний університет  
імені Богдана Хмельницького*

## **АРТ-ТЕРАПІЯ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ-ІНВАЛІДІВ**

Сучасні наукові дослідження і практика в системі соціальної роботи та соціальної педагогіки аргументують основну філософію життя: дитина з особливими потребами може і має бути такою ж щасливою, як і кожна інша. І якими б не були фізичні, розумові чи психічні обмеження, у дитини завжди є резерви розвитку, використання яких суттєво поліпшує якість її життя. Особливої актуальності ця теза набуває в умовах збільшення кількості дітей-інвалідів в Україні з кожним роком.

При цьому поряд зі значними науковими і практичними досягненнями в медицині виникає нагальна потреба знайти

альтернативні методи та засоби лікування, реабілітації та соціально-педагогічної роботи з дітьми-інвалідами. Саме тому дедалі важливішого значення набуває арт-терапія у соціально-психологічній корекції емоційно-вольової сфери дітей-інвалідів [1, с. 152].

Головна мета арт-терапії – гармонізація емоційно-вольової сфери дітей з обмеженими можливостями через розвиток здатності самовираження і самопізнання [2, с. 2].

Емоційні проблеми і труднощі вольового самоконтролю є відчутною проблемою для дітей, особливо, якщо це діти з функціональними обмеженнями.

Цілі і напрямки арт-терапевтичної роботи були сформульовані А. Леонтьєвим, Л. Виготським, А. Венгером визначаються наступними принципами:

- принцип системності занять;
- принцип гуманістичної спрямованості арт-терапевтичного процесу, який визначає необхідність гармонічного сполучення цілей суспільства і особистості, орієнтації арт-терапевтичного процесу на особистісні можливості дитини, її інтереси і потреби;
- принцип єдності діагностики і корекції, які відображають цілісність процесу надання арт-терапевтичної допомоги у процесі розвитку дитини [3, с. 129].

Арт-терапевтична робота будується на основі принципу врахування структури дефекту і потенційних можливостей дитини («зони найближчого розвитку» за Л. Виготським), тобто врахування здібностей дитини, яка у процесі співробітництва з дорослими дитина може освоювати і засвоювати нові засоби дій [4, с. 26].

В арт-терапевтичному процесі засобом терапії є різні форми роботи: заняття-практикум, творча майстерня, консультація, тренінг, рольова гра; та різні взаємодії дитини, яка має проблеми розвитку з різноманітним матеріалом: музикою, піском, фарбами, папером, глиною, лялькою, тваринами та іншим.

Методи роботи з арт-терапії з дітьми-інвалідами:

Пісочна терапія – створення пісочних сюжетів сприяє творчому регресу, робота в пісочниці повертає в дитинство і сприяє активізації «архетипу дитини».

Кольоротерапія – лікування кольором, це особлива методика, заснована на впливі фотонів світла різної довжини хвилі на мозок дитини. Завдяки такій простій методиці, впливу певного кольору на дитину, можна домогтися значних результатів у лікуванні апатії,

дратівливості, надмірної активності і навіть дитячої агресії на початковій стадії.

Ізотерапія – психологічна корекція невротичних, психосоматичних порушень у дітей та підлітків з труднощами в навчанні та соціальної адаптації, при внутрішньосімейних конфліктах через малюнок.

Казкотерапія – метод, що використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвиток творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом.

Робота з символами і образами – витяг витісненого, неусвідомлюваного психічного матеріалу, перетворення його в символи й образи і робота з ним [2, с. 3].

Для дітей з функціональними обмеженнями дуже важливо відчувати себе таким як і всі, повноцінним членом суспільства. Тому, кожне заняття включає в себе процедури, що сприяють саморегуляції:

- вправи на м'язову релаксацію – знижують рівень збудження, знімають напругу;
- дихальна гімнастика – діє заспокійливо на нервову систему;
- мімічна гімнастика – спрямована на зняття загальної напруги, грає велику роль у формуванні виразної мови дітей;
- рухові вправи, що включають перемінне або одночасне виконання рухів різними руками під будь-який текст – сприяють міжпівкульній взаємодії;
- читання дитячих потішок з чергуванням рухів, темпу і гучності мови – сприяє відчуттям свободи і легкості [2, с. 4].

Аналіз праць науковців Л. Кузьмінської, Л. Виготського, Л. Калініної дав можливість встановити очікувані результати від соціально-психологічної колекційної роботи з дітьми-інвалідами. Тому, можемо зробити висновок, що у психологічному аспекті наслідками такої роботи з дітьми є:

- корекція емоційно-вольової сфери, розвиток інтелекту;
- підвищення стресостійкості, самооцінки, поліпшення саморегуляції поведінки;
- оптимізація психічних процесів і функцій.

У соціальному аспекті:

- гармонізація особистісного та інтелектуального потенціалу;
- емоційна готовність – сприйнятливості до соціуму;
- гармонізація сімейних відносин;
- зниження рівня конфліктності в соціумі

Арт-терапія активно впливає на процес розкриття творчих здібностей і сутнісного потенціалу дитини з обмеженими можливостями, на мобілізацією внутрішніх механізмів саморегуляції та гармонізації тих сторін внутрішнього світу, для вираження яких слова не підходять.

### **Список використаних джерел:**

1. Кузьмінська Л. Зміст і цілі музикотерапії в соціально – педагогічній роботі з дітьми – інвалідами /Л. Кузьмінська // Освіта регіону. – 2011. – № 5. – С. 152.
2. Батурина Т.Г. Арт-терапия в работе с детьми-инвалидами / Т.Г Батурина. – БУ ХМАО-Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Таукси». – Нижневартовск, 2014. – 5 с.
3. Выготский Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте / Л.С. Выготский // Избранные психологические исследования. – М., 1956. – 449 с.
4. Калініна Л.А. Використання лялько терапії як напряму арт-терапії у корекційній роботі з дітьми, які мають проблеми у розвитку / Л.А. Калініна // Педагогіка : наук. праці. – К., 2009. – Вип. 95. – С. 25–29.

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

**Алексєєва Ю.А.**

*докторант,*

*Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова*

### НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВІРИ ОСОБИСТОСТІ

Соціально-політичні та економічні події, які в останні роки відбуваються у нашій країні, активно впливають на процес розвитку суспільної свідомості людей у сфері їх моральних і духовних відносин. Помітними стали прояви деформації в системі ціннісних орієнтацій молодого покоління, простежується зниження значущості в життєвому просторі етичних норм і принципів, які врегульовують поведінку. У молоді відмічається посилення егоїстичних тенденцій, низький рівень розвитку духовних цінностей і почуттів, викривлення моральної мотивації. Все це спричиняє у підростаючого покоління, особливо юнацького віку, кризу духовності, зневіру в себе, сумніви у власних потенційних можливостях та зумовлює втрату сенсу життя, поширення ненормативних форм поведінки. Така ситуація вимагає актуалізації вивчення віри, як духовного та психологічного феномена, що впливає на розвиток особистості.

Теоретичний аналіз феномена «віра» як такого на засадах філософського контексту показав, що вперше в науковий зворот поняття «віра» вводиться в античній філософії, як допоміжна категорія при вивченні процесів пізнання (Платон, Арістотель). Вивчення віри як філософської категорії розпочалося в епоху Середньовіччя, коли вона була протиставлена знанню. Це дозволило філософам (Д. Скот, П. Абеляр) дослідити проблему співвідношення раціонального та ірраціонального у вірі. Філософи епохи Відродження (Р. Бекон, Т. Гоббс, Д. Локк) розвивали ідею віри-гіпотези. Виходячи з цього, віра можлива там, де недостатньо знань, і коли відбувається досягнення знань віра зникає. В епоху Просвіти (Д. Юм, П. А. Гольбах) починають з'являтися протиріччя між буденною та релігійною вірою. Представники класичного німецького ідеалізму (І. Кант, І. Г. Фіхте) ототожнили віру зі способом пізнання морального закону. В подальшому філософи

екзистенціоналісти (С. К'єркегор, К. Ясперс) розглядали віру як цілісне релігійно-етичне явище [1; 2].

У сучасній філософії віра розглядається як стан суб'єкта, тісно пов'язаний з духовним світом особистості, що виникає на основі певної інформації про об'єкт. Більше того сутність віри виражена в ідеях і образах, що супроводжуються емоцією впевненості й низкою інших почуттів та служать мотивом, стимулом, установкою і орієнтиром людської діяльності. Віра, з одного боку, характеризується здатністю індивіда некритично сприймати певні погляди на природу, суспільство, людське мислення, переважно як непорушну сутність життя, що не потребує доказів, як істину. З іншого боку, шлях від незнання людини до знання лежить через її віру.

Аналіз психологічної літератури засвідчив, що явище віри тою чи іншою мірою привертало увагу багатьох дослідників.

У зарубіжній психології цей феномен розглядали: К. Г. Юнг [8], Е. Фромм [11], В. Франкл [8], Е. Еріксон [8]. Сутність поняття «віра» визначалась наступним чином: установка вірності власному закону, як довіра людини власному моральному рішення слідування обраним життєвим шляхом (К. Г. Юнг); базова установка людини, яка визначає весь її досвід, що дозволяє їй ставитись до реальності без ілюзій і при цьому жити за вірою (Е. Фромм); віра у над-сенс, заснована на внутрішній силі, яка робить людину більш життєздатною (В. Франкл); вітальна потреба, яка формується на основі почуття базової довіри до світу (Е. Еріксон).

Серед представників російської та вітчизняної психології феномен віри вивчали: О. Г. Асмолов [3], В. І. Слободчиков [9], Б. С. Братусь [5], Р. Д. Грановська [7]. Віру розглядали як мотиваційно-сміслову установку індивідуальності, що формується в діяльності, у справах і вчинках людини і змінюється разом з її долею (О.Г. Асмолов); як основу розвитку її «Я», що визначає її вчинки, судження, норми поведінки і відносини (В. І. Слободчиков); загальнопсихологічний феномен свідомості, специфічність якого полягає у внутрішньому прийнятті певного образу (Б. С. Братусь); особливий психічний стан, який виникає у досить невизначеній ситуації, при умові дефіциту точної інформації про досяжність поставленої мети, але коли існує можливість для успішної дії чи успішного результату (Р. Д. Грановська).

Сучасні напрацювання українських психологів у цьому напрямку дозволили визначити розуміння поняття «віра» більш повно. Віра людини М. В.Савчином розглядалась як дологічне

волевиявлення, що полягає в інтуїтивному осягненні свого покликання реалізувати об'єктивно існуючий сенс життя, ситуації, іншої людини [10, с. 232]. М. Й. Боришевський презентує віру як ціннісну орієнтацію, яка сприяє духовному самовдосконаленню особистості [4, с. 534]. Інша вчена Н. Д. Володарська розглядає віру як основу для духовного розвитку особистості [6, с. 95].

У сучасній науковій психологічній літературі ще не досягнуто узгодженого розуміння цього поняття, немає чіткої диференціації релігійної та нерелігійної віри. Так в більшості психологічних дослідженнях феномен віри ототожнюється з релігійною вірою (Б. С. Братусь, Р. Д. Грановська, М. В. Савчин, О. М. Двойнін, С. О. Белорусов, А. О. Олійник, М. Й. Боришевський, Н. М. Савелюк). Нерелігійна віра розглядалась лише в деяких дослідженнях як світська (Е. Фромм) та буденна (Р. Д. Грановська).

Як бачимо, поняття «віра» залишається вельми розпливчастим і нечітким, сам термін є неоднозначним, варіативним та розчиняється в різноманітті формулювань, втрачаючи свій самостійний статус в психологічній науці. Практично не представлено досліджень, присвячених аналізу нерелігійної віри, не вивчено закономірностей та механізмів розвитку віри у різних вікових періодах. Тому важливим завданням вікової психології є вивчення змістових складових поняття «віра», її генези, психологічних механізмів та закономірностей.

### Список використаних джерел:

1. Антология мировой философии / Под ред. В.В. Соколова и др. – М. : Мысль, 1969. – Т. 1. – Ч. 2. – 936 с.
2. Антология мировой философии / Под ред. В.В. Соколова и др. – М. : Мысль, 1970. – Т. 2. – 776 с.
3. Асмолов О.Г. Психология личности: Учебник. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
4. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості : [монографія]. – Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. – 608 с.
5. Братусь Б.С., Инина Н.В. Вера как общепсихологический феномен сознания человека // Вестн.Моск.ун-та. – М. : Изд-во МГУ, 2011. – № 1. – Сер. 14. Психология. – С. 25–39.
6. Володарська Н.Д. Віра у вищу ідею як стратегія пошуку сенсу життя // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. / За ред. Максименка С.Д. – К. : ГНОЗІС, 2009. – Т. XI. – Ч. 5. – С. 91–100.
7. Грановская Р.Д. Психология веры. – СПб. : Питер, 2010. – 480 с.



8. Райгородский Д.Я. Психология личности. Хрестоматия. – Самара : «БАХРАХ-М», 2006. – Т. 1. – 512 с.
9. Райгородский Д.Я. Психология личности. Хрестоматия. – Самара : «БАХРАХ-М», 2006. – Т. 2. – 544 с.
10. Савчин М.В. Духовний потенціал людини (Навчальне видання) : [монографія]. – Вид. 2-ге, пер. доп. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. – 508 с.
11. Фромм Э. Психоанализ и этика. – М. : Республика, 1993. – 415 с.

**Дубецька Л.І.**

*аспірант,*

*Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника*

## **ГАРМОНІЗАЦІЯ ГЕНДЕРНИХ УЯВЛЕНЬ ДОШКІЛЬНИКІВ-ВИХОВАНЦІВ ДИТЯЧОГО БУДИНКУ**

Чи пам'ятає людина, у якому віці почала усвідомлювати себе хлопчиком чи дівчинкою? Психологи стверджують, що процес гендерної ідентифікації починається буквально з моменту народження дитини. Сім'я завжди була і буде першим соціальним середовищем, яке визначає розвиток особистості дитини. Разом з тим, отримані результати констатуючого та формувального експериментів, дають підставу стверджувати нам про те, що формування гендерних уявлень є також можливим у дошкільників, які виховуються в умовах дитячого будинку. Здійснивши, на базі Долинського дитячого будинку «Теплий дім», констатуючий експеримент, нам вдалося з'ясувати, що гендерні уявлення дошкільників-вихованців дитячого будинку відрізняються від гендерних уявлень дошкільників, які виховуються у повних сім'ях. Відмінність цих гендерних уявлень стосується сформованості стереотипних та нестереотипних уявлень дошкільників щодо гендерно-відповідної поведінки, «хлопчачих» та «дівчачих» ігрових інтересів, «чоловічих» та «жіночих» людських якостей, професій, домашніх обов'язків. Впродовж 2014- 2015 року нами проводився формувальний експеримент, одним із завдань якого було досягнення гармонізації гендерних уявлень хлопчиків та дівчаток, які виховуються в умовах дитячого будинку. Здійснення даного експерименту передбачало проведення, розробленої нами, корекційно-розвивальної програми «Формування гендерної компетентності дошкільників-вихованців дитячого будинку», що

складається з дванадцяти занять. До експериментальної вибірки набиралися хлопчики та дівчатка дошкільних груп дитячого будинку «Теплий дім» м. Долина – віком 5-6 років (32 особи), зберігалася паритетність за гендерним розподілом. За результатами первинного (перший зріз) та повторного (контрольний, другий зріз після проведення занять корекційно-розвивальної програми) дослідження дітей експериментальної й контрольної груп за допомогою методики «Незакінчені ситуації (О.І. Іванова)» та асоціативного експерименту з картинками (Н.Ю. Попова) виявлено відмінності щодо змісту гендерних уявлень досліджуваних хлопчиків та дівчаток. Аналіз результатів первинного та повторного психодіагностичного обстежень здійснювався за допомогою обчислень коефіцієнта кореляції Стюдента між експериментальною та контрольною групами, методу контент-аналізу, створення таблиці.

Провівши повторний зріз, вдалося з'ясувати, що показники рівня розвитку такої діагностичної ознаки як гендерно-відповідні уявлення щодо поведінки дещо знизилися, а саме із 87,5% до 62,5% у хлопчиків та із 100% до 87,5% у дівчаток.

Виявлено відмінності між показниками хлопчиків експериментальної та контрольної груп, на статистично значущому рівні  $l=0.10$  при  $R=18$  ( $t$  емп.  $1.5 > 1.3$   $t$  кр.) за досліджуваною ознакою – гендерно-стереотипні уявлення щодо людських якостей. Також за даною ознакою діагностики виявлено відмінності між показниками дівчаток експериментальної та контрольної груп на статистично значущому рівні  $l=0.05$  при  $R=18$  ( $t$  емп.  $1.8 > 1.7$   $t$  кр.). Дані відмінності полягають у тому, що показник рівня розвитку діагностичного виміру – гендерно-стереотипні уявлення щодо «чоловічих» та «жіночих» людських якостей знизився в хлопчиків експериментальної групи з 87,5% до 75% та з 75% до 62,5% в експериментальній групі дівчаток.

Виявлено відмінності між показниками хлопчиків експериментальної та контрольної груп на статистично значущому рівні  $l=0.025$  при  $R=22$  ( $t$  емп.  $2.2 > 2.0$   $t$  кр.) за діагностичною ознакою – гендерно-стереотипні уявлення щодо «чоловічих» та «жіночих» видів професійної діяльності. Відповідно до вказаної досліджуваної ознаки, відмінності виявлено також між показниками дівчаток експериментальної та контрольної груп на статистично значущому рівні  $l=0.005$  при  $R=22$  ( $t$  емп.  $3.6 > 2.8$   $t$  кр.). Відмінності полягають в тому, що показник рівня розвитку діагностичного

виміру – гендерно-стереотипні уявлення щодо «чоловічих» та «жіночих» професій знизився в експериментальній групі хлопчиків із 100% до 87,5% та зі 100% до 75% в експериментальній групі дівчаток.

Досліджуючи ознаку – гендерно-стереотипні уявлення щодо виконання домашніх обов'язків, виявлено відмінності між показниками хлопчиків експериментальної та контрольної груп на статистично значущому рівні  $l=0.25$  при  $R=12$  ( $t_{\text{емп. 1}} > 0.6 t_{\text{кр.}}$ ). За даною ознакою виявлено відмінності між показниками дівчаток експериментальної та контрольної груп на статистично значущому рівні  $l=0.05$  при  $R=12$  ( $t_{\text{емп. 2}} > 1.7 t_{\text{кр.}}$ ). Встановлені відмінності полягають у тому, що показник рівня розвитку діагностичного виміру – гендерно-стереотипні уявлення щодо «чоловічих» та «жіночих» обов'язків зріс із 62,5% до 75% в експериментальній групі хлопчиків та з 50% до 75% в експериментальній групі дівчаток (дивись таблицю 1).

Таблиця 1

**Стереотипні гендерні уявлення  
дошкільників-вихованців дитячого будинку**

Досліджувані ознаки	Хлопчики експериментальної групи		Дівчатка експериментальної групи	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
поведінка	87,5%	62,5%	100%	87,5%
Людські якості	87,5%	75%	75%	62,5%
професія	100%	87,5%	100%	75%
Домашні обов'язки	62,5%	75%	50%	75%
Ігрові інтереси	87,5%	87,5%	75%	75%

Рівень розвитку вказаних діагностичних вимірів у хлопчиків та дівчаток з контрольної групи, які не брали участі у заняттях корекційно-розвивальної програми, залишився практично незмінним. Здійснюючи під час другого зрізу, діагностику ознаки – гендерно-стереотипні уявлення дітей щодо «хлопчачих» та «дівчачих» ігрових інтересів, не виявлено відмінностей між показниками дошкільників експериментальної та контрольної груп.

Даний факт свідчить про те, що рівень розвитку даного діагностичного виміру не змінився після участі дошкільників у формульованому експерименті, залишившись на рівні 87,5% у хлопчиків та 75% у дівчаток, що було виявлено під час першого зрізу в дітей експериментальної та контрольної груп, і залишилось ідентичним під час другого зрізу в дошкільників цих двох груп. Даний факт можна трактувати тим, що уявлення дітей щодо «хлопчачих» та «дівчачих» ігрових інтересів належать до надто стійких, міцних «стереотипів-гендерних уявлень», які практично не піддаються корекційно-розвивальному впливу. Опираючись на результати нашого дослідження, ми також можемо стверджувати, що найважче піддаються корекційно-розвивальному впливу гендерно-стереотипні уявлення вихованців дитячого будинку щодо «чоловічих» та «жіночих» професій, в той час як легше піддаються такому впливу гендерно-стереотипні уявлення щодо «чоловічих» та «жіночих» людських якостей, виконання «чоловічих» та «жіночих» домашніх обов'язків. Більш ефективним корекційно-розвивальний вплив щодо зміни гендерно-стереотипних уявлень виявився в дівчаток експериментальної групи, ніж у хлопчиків експериментальної групи. Це може свідчити про те, що дівчатка більшою мірою піддаються виховному впливу, характеризуються меншою консервативністю, в той час як хлопчики для зміни своїх стереотипних уявлень потребують серйозних доводів та переконань, а також є більш консервативними в своїх поглядах від природи. На підтвердження чого, в дорослому житті ми маємо змогу спостерігати, що, виключаючи корисливі мотиви, жінка піде на фронт швидше, ніж чоловік у декретну відпустку. Участь вихованців дитячого будинку експериментальних груп у формульованому експерименті посприяла гармонізації співвідношення стереотипних та не стереотипних уявлень хлопчиків та дівчаток щодо гендерно-відповідної поведінки, «чоловічих» та «жіночих» людських якостей, видів професійної діяльності та домашніх обов'язків. Рівень розвитку цих діагностичних вимірів у дошкільників після їх участі у заняттях корекційно-розвивальної програми становив показник вище середнього. Тобто, за досліджуваною ознакою – стереотипні уявлення щодо гендерно-відповідних людських якостей та професій, знизився із майже максимального до вище середнього, а за досліджуваною ознакою – стереотипні уявлення щодо гендерно-відповідних домашніх обов'язків, підвищився до вище за середній. Така гармонізація

стереотипних та не стереотипних гендерних уявлень дошкільників експериментальних груп підвищує їхні шанси в адаптації до багатоманітної сучасної реальності в майбутньому, ефективній самореалізації, вибудовуванні міжособистісних взаємовідносин в суспільстві та сім'ї, багатовекторному розвитку мислення, разом з тим, сприяючи виникненню в хлопчиків і дівчаток чіткої системи координат щодо норм того, якими повинні бути справжні чоловік та жінка, а також щодо загальноприйнятих норм їхньої життєдіяльності. Висвітлена гармонізація уявлень дошкільників-вихованців дитячого будинку є вагомим чинником успішного формування в них власного майбутнього образу дорослої жінки та дорослого чоловіка. Проте, важливим для формування таких образів є не тільки вдале співвідношення стереотипних та не стереотипних гендерних уявлень, а й наявність в дошкільників гендерної компетентності щодо різноманітних сфер активності дорослих жінки й чоловіка.

Отже, участь хлопчиків та дівчаток у заняттях корекційно-розвивальної програми «Формування гендерної компетентності дошкільників-вихованців дитячого будинку» є однією з основних психологічних умов формування в дітей гендерних уявлень, що характеризуються вдалим поєднанням їх стереотипності та не стереотипності.

### **Список використаних джерел:**

1. Ткалич М. Г. Гендерна психологія: навч. посіб. / М. Г. Ткалич. – К.: Академвидав, 2011. – 248 с. – (Серія «Альма-матер»).
2. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Н. И. Шевандрин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 512 с.

**Колосова А.Р.**

*студентка;*

*Науковий керівник: Марченко В.О.*

*кандидат історичних наук, доцент,*

*Придніпровська державна академія будівництва*

*та архітектури*

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИ АКТУАЛІЗАЦІЇ ТВОРЧОГО ПРОЦЕСУ**

Актуальність теми. Проблема реалізації творчого процесу і творчих здібностей хвилювала в різні часи не тільки відомих педагогів, але й дослідників, мислителів, філософів, науковців. Серед різноманітних проблем, які досі цікавлять науковців є питання про компоненти творчого потенціалу людини. Багато психологів наголошують на залежності здібностей до творчості від віку людини. У вітчизняній психології цьому питанню присвячені оригінальні дослідження Л. С. Виготського, Б. М. Теплова, А. Н. Леонтьєва, В. В. Давидова, Д. Б. Ельконіна, Г. С. Костюка й ін. Наприклад, Л. С. Виготський дійшов висновку, що на всіх етапах розвитку людини її процес пізнання вдосконалюється. Саме тому важливо розуміти як саме різноманітні здібності проявляються на різних вікових періодах.

Мета. Визначити та проаналізувати вплив віку людини на творчий процес, на ефективність формування творчих здібностей.

За визначенням Г.С. Батіщева, творчість – це «здатність створювати будь-яку принципово нову можливість» [1, с. 45].

Творчість – процес людської діяльності, що створює якісно нові матеріальні і духовні цінності, те, що ніколи раніше не існувало, процес створення цінного не тільки для даної людини, а й для інших [2, с. 5].

Творчість виникає не відразу, а поступово розгортається, розвивається з більш елементарних і простих форм і на кожному віковому етапі має своє власне висловлювання. Для народження нового необхідне поєднання емоційності і тверезості розуму. Звідси зрозуміло, що творчі можливості у людей не однакові в різні вікові періоди:

1. Від 2–3 до 8–11 років: рання творчість.
2. Від 12–14 до 18–22 років: підліткова та юнацька творчість.
3. Після 22 років: доросла творчість [3, с. 156-157].

Перші творчі прояви особистості з'являються на етапі дошкільного дитинства. Розвиток творчості дітей дошкільного віку полягає в знайомстві малюка з цим неймовірним, нескінченним світом, який постійно змінюється.

Існування творчих здібностей у дітей дошкільного віку та можливість їхнього розвитку на даному віковому етапі може бути сумнівним ствердженням. Але з іншого боку можна помітити, що кожний малюк є обдарованим і талановитим від природи: всі діти обдаровані в тій чи іншій галузі, а от бездарність дитини є наслідком бездарного виховного впливу з боку дорослих.

Необхідно також усвідомлювати, що дитина буде розвиватися тільки в тій сфері, яка відповідає її інтересам. Тому дорослі повинні дати дитині можливість спробувати себе в кожному з творчих процесів. Причому, особливо важлива увага повинна приділятися не кінцевому результату, а самому творчому процесу. Розвиток творчості дітей дошкільного віку нерозривно пов'язаний з грою та іноді навіть важко розгледіти грань між грою і творчістю.

Рівень творчості дітей молодшого шкільного віку, як правило, залежить від тих навичок, яких дитина набула в дошкільному віці. Якщо раніше провідною діяльністю була гра, то тепер стало навчання. Для більшості дітей творчість і творче мислення змінюються шаблонним вивченням навчальних предметів. Однак, указані обмеження не позбавляють дитину творчості, вони лише дещо її стримують. Творчість дітлахів у шкільному віці може набувати таких своїх проявів, що не завжди стають зрозумілими для вчителя: учні, які мають високий творчий потенціал, протистоять суворій дисципліні, конформізму, вони схильні до незалежності, мають підвищене почуття гумору і гостріше реагують на несправедливість [4, с. 205].

Продукти творчої діяльності молодших школярів не мають суспільної значимості, вони відзначаються лише певними елементами новизни і носять скоріше за все суб'єктивний характер [5, с. 150]. Проте, найменша новизна, яку школяр вносить у свою діяльність, має досить відносний характер, і є передумовою динамічності тих знань, якими володіє дитина. З розширенням цих знань з'являється можливість більш високого рівня прояву новизни, оригінальності.

Пілітковому вікові та юності притаманне бажання до саморозкриття своїх потенційних можливостей, а соціальне середовище не завжди надає умови і сприяє цьому та призводить до

обмеження і затискання цих нестандартних, неординарних здібностей, тим самим підвищуючи внутрішньо-особистісний конфлікт. Звільнення особистості від внутрішнього конфлікту сприяє саморозкриттю творчих можливостей особистості, неординарності мислення, оригінальності у виконанні навіть стандартних завдань.

В юнацькому віці виявляється з одного боку активність аналітичної думки, здатність до міркувань і узагальнень, і з іншого – емоційна вразливість, естетичні переживання.

Відносно мотиваційних джерел творчості, слід зазначити, що більшість орієнтована на зовнішню мотивацію: натхненням являються подорожі та здобуті яскраві враження, спілкування з природою. Бажання займатись творчістю породжує гармонію в душі, «внутрішню тишу», але творчим імпульсом також служить стрес, життєві розчарування.

Лише частина молоді продовжує визнавати творчим своє теперішнє життя, в той час як більшість скаржиться на брак часу, відносять свої творчі успіхи до пори дитинства та шкільних років.

У період зрілості за різних форм творчої активності інтелектуальна діяльність досягає найвищого рівня розвитку. Найоптимальнішим для наукової творчості є період, який охоплює 35-45 років життя. Середній рівень творчої активності для багатьох спеціальностей припадає на 35-39 років, а творчі здібності у математиці, фізиці, хімії сягають свого піку в 30-34 роки. Видатні відкриття в багатьох сферах науки здійснюють особи віком біля 40 років. Пізніше ймовірність таких відкриттів починає знижуватися. Найсприятливішими для наукової творчості є період, що охоплює 30-34, а також 47-57 років, найпродуктивнішим щодо наукового внеску, загальної корисності – 47 років [6].

На етапі зрілості, після переоцінки цінностей починається новий розквіт творчої діяльності, причому не за рахунок кількісних її показників, а за рахунок поглиблення її якості. Це період, коли є здатність озирнутися навколо, цікавитися іншими людьми, бажання вплинути на майбутнє, стати творчою особистістю, професіоналом. Одночасно це пора сумнівів щодо продовження обраного шляху, страх зниження працездатності, що збільшує потребу в нових цінностях. Але це той період, коли можна реалізувати себе в творчому напрямку. Накопичений життєвий досвід і вільний час, що з'явився тільки сприяють можливості творчої реалізації.



Громадські організації, волонтерські рухи, політичні партії, наставництво – всі ці сфери дозволяють літній людині активно брати участь у житті і проявляти творчу активність, передаючи свій досвід і знання молоді. Багато людей, виходячи на пенсію, отримують нове життя: подорожують, віддаються захопленням і хобі, вперше починають малювати, співати, писати вірші. Пенсіонери, які ведуть активне соціальне життя і займаються творчістю, довше залишаються молодими і здоровими. Рівень їхнього життя якісно підвищується.

Творчість – це створення принципово чогось нового. На кожному віковому етапі вона має своє власне висловлювання. Творчість передбачає наявність здібностей, мотивів, знань і умінь, завдяки яким створюється продукт, що відрізняється новизною, оригінальністю, унікальністю. Творчі можливості у людей у різні вікові періоди не однакові. Визначити, відшукати і їх розвинути на потрібному життєвому етапі є головним завданням. Хоч творчість і не обіцяє нам безсмертя, але завдяки їй на активне довголіття ми цілком можемо розраховувати.

### **Список використаних джерел:**

1. Батищев Г. С. Познание и творчество / Г. С. Батищев. – М.: Педагогика, 1991. – 120 с.
2. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології / В. В. Рибалка. – К.: Ніка-Центр, 2003. – 204 с.
3. Психологія творчості: Навч. посіб. – К.: МАУП, 2007. – 160 с.
4. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. пр. – К., 2008. – Вип. 12. – 488 с.
5. Художественное творчество и ребенок / Под. ред. Н. А. Ветлугиной. – М.: Педагогика, 1972. – 197 с.
6. Савчин М. В. Вікова психологія: Навч. Посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – Київ: «Академвидав», 2005. – 360 с.

**Кузнєцова Л.М.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
Національний педагогічний університет  
імені М.П. Драгоманова*

## **ДО ПРОБЛЕМИ КОПІНГУ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА**

Сьогодні в міжнародному науковому дискурсі чільне місце займає проблема підвищення резистентності особистості до стресогенних впливів оточення, формування мотивації до протистояння труднощам, навчання саморегуляції у складних обставинах, мобілізації внутрішніх ресурсів, тобто здатності людини витримувати значні психофізичні навантаження і дію психогенних чинників довколишньої дійсності без істотної шкоди для здоров'я та працездатності. Так, стрес-менеджмент нині є одним з найбільш перспективних напрямів прикладних досліджень, а об'єктом наукових пошуків зарубіжних і вітчизняних психологів все частіше стають феномени життєстійкості, фрустраційної толерантності, саногенного мислення, копінг-поведінки людини. Сфокусуємо увагу на понятті «копінг», адже він об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії протистояння особистості щоденним викликам реалій сучасного буття [4].

Вивченням різних аспектів копінг-поведінки особистості займались зарубіжні та російські дослідники А. Біллінгс, Р.С. Лазарус, Р. Моос, К. Накано, М. Селігман, С. Фолкман, В.А. Бодров, Т.О. Гордєєва, С.К. Нартова-Бочавер, Є.І. Рассказова, В.М. Ялтонський та інші. Відзначимо також останні публікації сучасних українських вчених, серед яких: В.В. Байдик, С.М. Йоліч, А.В. Колчигіна, Т.П. Рисинець, Н.В. Родіна, О.І. Склень тощо. Але досліджувана проблема потребує більш глибокого вивчення в контексті окремих вікових категорій, зокрема, щодо студентської молоді, повсякденне життя якої переповнене боротьбою з об'єктивно існуючими та суб'єктивними, внутрішніми і зовнішніми стресорами й фрустраторами. Тож метою нашого дослідження було проаналізувати та узагальнити особливості звичної копінг-поведінки студентів, визначити шляхи підвищення її конструктивності.

Копінг-поведінка – особливий вид соціальної поведінки людини, що підтримує її здоров'я та психологічне благополуччя, адже дозволяє впоратися зі стресом чи складними життєвими обставинами шляхом

активної цілеспрямованої взаємодії зі стресогенною ситуацією – її зміною або пристосуванням до неї [3]. Базові копінг-стратегії можуть бути проблемно- або емоційно-орієнтованими. Так, проблемно-орієнтований копінг реалізується або в активних спробах індивіда використовувати наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми (стратегія «вирішення проблеми»: прийняття відповідальності, конфронтація чи протистояння ситуації, планове долавання перешкод), або в пошуку інформаційної, матеріальної чи емоційної підтримки оточуючих (стратегія «пошук соціальної підтримки»). Емоційно-орієнтований копінг передбачає «уникання» – пасивну поведінкову стратегію, що полягає в максимально можливому униканні індивідом контактів з дійсністю, втечі від вирішення проблеми (включає прийоми: пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих при перекладанні на них відповідальності, уникнення проблемної ситуації, заперечення проблеми, уявне або реальне дистанціювання, позитивна іронічна переоцінка неприємної події) [4, с. 150-154].

Відповідно копінг-поведінка особистості може бути адаптивною, якщо керована стратегіями «проблемний аналіз», «установка власної цінності», «збереження самовладання» (когнітивні стратегії, спрямовані на аналіз проблем і можливих способів їх вирішення та підкріплені усвідомленням власної цінності, вірою у наявність достатнього внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами); «протест», «оптимізм» (емоційні стани з обуренням проти актуальної ситуації і впевненістю у здатності знайти з неї вихід); «співпраця», «звернення», «альтруїзм» (пошук підтримки в найближчому соціальному оточенні чи спроби надати її близьким у складних обставинах, а заодно в турботах забути про власні проблеми) [1, с. 100; 2, с. 27].

Відносно (ситуативно) адаптивними можна вважати стратегії «емоційна розрядка», «пасивна кооперація» (спроби зняти напругу емоційним відреагуванням або перекладанням на інших відповідальності за розв'язання проблеми); «відносність», «додавання сенсу», «релігійність» (когнітивні стратегії самопереконавання у відносності проблеми (її порівняній легкості) або її особливу значенні (коли подолання проблеми сприймається, як крок до мети чи важливий життєвий досвід), наявності «вищої сили», яка завжди допоможе впоратися з труднощами; «компенсація», «відволікання», «конструктивна активність» (стратегії тимчасового самоусунення від вирішення проблем, спроби

відволіктись за допомогою алкоголю, лікарських засобів чи занурення в інші справи, мрії тощо) [2, с. 28-29].

Копінг стає неадаптивним, коли використовуються такі стратегії: «примирення», «розгубленість», «диссимуляція», «ігнорування» (пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через зневіру в своїх силах чи недооцінку серйозності неприємностей); «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність» (стани пригнічення, безнадії або відчуття злості до себе чи інших); «активне уникнення», «відступ» (стратегії уникнення думок про труднощі і неприємних міжособистісних взаємодій, пасивність, відчуженість, відмова вирішувати проблему) [2, с. 27-28].

Щоб встановити особливості копінг-поведінки сучасної студентської молоді ми провели емпіричне дослідження в Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова (вибірка – 48 респондентів віком 19-20 років). Результати тестування засобами опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» (авт. Д. Амірхан) засвідчили, що переважній більшості досліджуваних студентів (близько 90%) практично не властива схильність ухилятися від вирішення проблем, заперечуючи їх наявність чи перекладаючи відповідальність на оточуючих (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Пріоритетні копінг-стратегії досліджуваних студентів**

N=48

Копінг-стратегії	рівень розвитку							
	дуже низький		низький		середній		високий	
	%	абсол. к-ть	%	абсол. к-ть	%	абсол. к-ть	%	абсол. к-ть
вирішення проблем	2,08	1	25,00	12	66,67	32	6,25	3
пошук соціальної підтримки	8,33	4	25,00	12	62,50	30	4,17	2
уникання проблем	12,50	6	81,25	39	6,25	3	–	–

*Джерело: розроблено автором*

Втім, активні копінг-стратегії у більшості опитаних розвинуті на посередньому рівні, при чому перевагу студенти віддають стратегії

«вирішення проблем», рідше вдаючись до пошуку соціальної підтримки. Так, близько 6% респондентів завжди намагаються брати на себе відповідальність у важливих ситуаціях, планомірно долати труднощі, за необхідності вступаючи у конфронтацію з оточуючими; ще майже 67% схильні використовувати наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, застосовуючи описані вище прийоми; і тільки для 2% така поведінка не характерна. Здатність ефективно використовувати для вирішення актуальних проблем інформаційну, матеріальну чи емоційну підтримку інших людей високо розвинута менше, ніж у 5% студентів, а практично відсутня – у 8%; 62,50% готові звертатись за допомогою до оточуючих, якщо того вимагатимуть обставини, а ще чверть досліджуваних робитимуть це лише за крайньої необхідності (див. табл. 1).

Близько 80% респондентів володіють пасивними копінг-стратегіями «уникання проблем» на низькому рівні, 12,50% – на дуже низькому і тільки 6% час від часу вдаються до відповідних поведінкових стратегій. Втім, чи свідчить це про високу соціальну адаптованість і стресостійкість сучасного студентства? З одного боку, відсутність чи слабкі прояви пасивних паттернів поведінки, керованих прагненням уникнути контактів із дійсністю, характеризують студентську молодь, як рішучу та діяльну соціальну групу, а з іншого – можуть бути наслідком неготовності уявно чи реально дистанціюватись, позитивно, з гумором переоцінити поточні події, знизивши психоемоційне напруження, перш ніж перейти до вирішення проблеми.

Таким чином психологічний супровід збереження психологічного здоров'я студентів в умовах освітнього простору ВНЗ має включати ряд заходів, спрямованих на розвиток копінг-ресурсів та навчання молоді конструктивній копінг-поведінці. При цьому слід враховувати, що сучасна студентська молодь звикла занадто покладатись на себе, а отже, максимум зусиль слід спрямовувати на розкриття її внутрішнього потенціалу – як адаптогенного, так і креативного. Відповідно на лабораторно-практичних заняттях з дисциплін психологічного циклу варто навчати майбутніх педагогів-психологів методикам селф- та стрес-менеджменту, зокрема, прийомам аутогенного тренування, когнітивно-біхевіоральним технікам тренування позитивного мислення, моніторингу і плануванню видів діяльності, а також розробці і використанню індивідуальних копінг-карток.

### **Список використаних джерел:**

1. Колчигіна А. В. Особливості копінг-поведінки студентів з різним рівнем мотивації досягнення / А. В. Колчигіна // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 44(2). – С. 95-103.
2. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): Учебное пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань, 2003. – 98 с.
3. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
4. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer Publishing Company Inc., 1984. – 445 p.

**Маласва М.В.**

*студент,*

*Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка*

## **СТРУКТУРА БАТЬКІВСТВА ЯК КОМПОНЕНТ БАТЬКІВСЬКОЇ СФЕРИ У ЧОЛОВІКІВ**

Проблема батьківства має комплексний характер. Її розуміння тісно пов'язане з темою сім'ї, сімейних традицій, виховання молодого покоління, культури сім'ї. Зазначені питання в різний час викликали інтерес у філософів, істориків, соціологів, психологів, антропологів і етнографів. Батьківство і материнство представляють собою два різних інститути батьківства, вони мають свої специфічні функції в залежності від соціокультурних факторів. Батьківство – це цілий комплекс явищ культури: від народження дитини, факту батьківства, до батьківських почуттів і переживань.

Аналіз літератури, який посвячений проблемам сімейної психології, показав, що єдиної думки відносно структури батьківства не існує.

І.С. Кон визначає батьківство як систему взаємопов'язаних явищ, що включають до себе: по-перше, батьківські почуття, любов, прив'язаність до дітей, по-друге, специфічні батьківські ролі та норми культури і по-третє, реальна поведінка, що

обумовлюється попередніми явищами, відношення батьків до дітей, стилі виховання [3].

Російський соціолог Т.А. Гурко звертає увагу, що в англomовній літературі існує два терміни, які пояснюють батьківство: термін «parenthood» використовується в аналізі інституціональної характеристики батьківства, термін «parenting» – для розкриття батьківських ролей, які визнаються конкретною культурою моделей відносин з дітьми.

Кожний компонент батьківства містить емоційні, когнітивні й поведінкові складові. Батьківство проявляється як на суб'єктивно-особистісному рівні, так і на індивідуальному рівні. Когнітивний аспект стосується знань про розподіл батьківських ролей, а також включає реальний і ідеальний образ дитини. Емоційний аспект являє собою сукупність поглядів, суджень, оцінок батька, щодо реалізації батьківських установок й очікувань. Поведінковий аспект батьківських установок й очікувань реалізується у взаєминах чоловіка й жінки, у батьківському відношенні, стилі сімейного виховання [4, с. 207].

Кон підкреслює: «Батьківство – система взаємопов'язаних явищ, що включають: а) батьківські почуття, любов, прив'язаність до дітей; б) специфічні батьківські ролі і нормативні принципи культури; в) обумовлене тим чи іншим реальне ставлення батьків до дітей, стиль виховання. Саме батьківство, наявність дітей дозволяє говорити про статус чоловіка, та його роль у суспільстві» [3]. Також вчений, наполягає на коректній постановці проблеми батьківства, пропонуючи провести попередню диференціацію даного феномена з урахуванням таких моментів:

1) відмінність положення і поведінки сучасного батька від минулого;

2) визначення сучасного стереотипу – нормативного образу – батьківства та його відмінність від традиційного стереотипу;

3) визначення ступеня співпадіння стереотипу і реальної поведінки батька;

4) як пов'язані реальні і уявні відмінності з історичною еволюцією гендерних стереотипів «маскулінності» і «фемінінності».

На думку В.О. Думбляускаса батьківство є не тільки біологічним зв'язком, а й вихованням дітей, певними обов'язками по відношенню до них. Отже, батьківство – явище одночасно і біологічне і соціальне. Історія розвитку та сучасне функціонування родинних відносин показують, що ці аспекти можуть відокремитися, стати самостійними [2].

С. Н. Іконнікова робить акцент на взаємозв'язок культури і духовності в питаннях переходу поколінь від поколінь, звертаючи увагу на те, що сучасне батьківство необхідно розглядати з урахуванням традицій виховання, що склалися в ході розвитку інститутів сім'ї та шлюбу.

За Борисенко в структуру батьківства входять наступні компоненти: потребнісно-емоційний, що включає біологічні, соціальні аспекти мотивації, потреба в контакті, емоційні реакції, переживання; операціональні, як обізнаність і вміння, операції по догляду за дитиною і спілкування з ним; і ціннісно-смысловий, як відношення батька до дитини, включаючи екзистенційні переживання.

Крім того, в дану структуру включається інтегральний наскрізний компонент – оцінний, в який входять 1) самооцінка як елемент Я-концепції, прийняття або неприйняття ролі батька і раціональна і емоційна оцінка себе як батька і свою дитину; 2) соціальна оцінка оточуючих, що базується на прийнятих в даному конкретному суспільстві соціальних стереотипах і приписах щодо виконання ролі, вимоги, яких необхідно дотримуватися для відповідності статусу. Соціальна оцінка є базою для формування власної оцінки, так як через соціальні стереотипи формує образи Я-ідеального. Оціночний компонент є інтегральним, тому що пронизує і впливає на всі інші компоненти структури [1].

Дослідження показують, що відмінності між чоловіками, що мають дітей, і чоловіками, не мають дітей, існують: для чоловіків-батьків характерні велика стресостійкість, експресивність, велика схильність соціальним нормам, дипломатичність і більш високий самоконтроль, а також велика оцінка себе по фактору сили і велика осмисленість цілей життя і задоволеність результатом зараз. Однак такі чоловіки менш домінантні, менш схильні до ризику, менш підозрілі, більш жорсткі, більш практичні, більш консервативні, а також більш конформних. Вони вище оцінюють жертвність батьків по відношенню до дітей і менш схильні оцінювати дітей як рівних дорослим.

### **Список використаних джерел:**

1. Борисенко Ю. В. Психология отцовства // Москва, 2007. – 220 с.
2. Думбляускас В. О. О понятии отцовства // Вильнюс, 1988. 380 с.
3. Кон И. С. Отцовство как социокультурный институт // Москва, 2005.
4. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека // Москва, 1994.



## ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

**Калюжна Є.М.**

*кандидат психологічних наук, доцент;*

**Кондратенко В.С.**

*студентка,*

*Запорізький національний університет*

### **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СИМВОЛДРАМИ У РОБОТІ З ВОЛОНТЕРАМИ, ЯКІ НАДАВАЛИ ДОПОМОГУ УЧАСНИКАМ АТО ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

Актуальність зазначеної теми обумовлена зростанням потреби в наданні психотерапевтичної допомоги безпосередньо волонтерам, які надають допомогу у екстремальних умовах. Нажаль, в Україні ще ведуться бойові дії, саме тому багато людей, які безпосередньо не приймали участі у військових діях, але допомагали у наданні медичних та психологічних послуг, теж згодом потребують психологічної допомоги. Ця потреба викликана перевантаженням психіки людей під впливом травмуючої інформації, у більшості з яких, як свідчать дослідження [1], починає формуватися синдром вторинного ПТСР, коли психотерапевт або волонтер, працюючи з клієнтом з посттравматичним стресовим розладом, через емпатійні механізми переймає на себе його страхи, побоювання, рефлексорну поведінку за певних умов.

Саме з цих причин постало питання у підборі ефективного методичного інструментарію для допомоги волонтерам, які працюють або працювали в екстремальних умовах, у даному випадку, – на лінії військових дій.

Описуючи специфіку ПТСР, дослідники вказують на такі його симптоми: немотивована обережність, «вибухова» реакція, притупленість емоцій, агресивність, порушення пам'яті та концентрації уваги, депресія, тривожність, приступи люті, зловживання наркотичними та лікарськими речовинами, непрохані спогади, галюцинаторні переживання, безсоння, думки про самогубство, відчуття вини за те, що вижив. Важливими кроками на шляху відновлення життєвої рівноваги є внутрішнє прийняття того, що відбулось у житті; примирення із самим собою, а також

знаходження смислу того, що відбулось. Важливо дати можливість людині переконатись у тому, що кожного разу, «зірвавшись», вона може знову «встати на ноги». Серед найбільш дієвих технік роботи з подолання окремих симптомів ПТСР виокремлюються: розпізнавання страху, набуття внутрішньої рівноваги, робота з важкими спогадами, вивчення історії свого життя, примирення з «привидами минулого» [2].

Аналізуючи методи лікування ПТСР, дослідники зазначають, що невід'ємною складовою відновлювальних заходів є психотерапія, оскільки необхідно здійснити реінтеграцію порушеної внаслідок травми психічної діяльності. Підкреслюється, що, насамперед, психотерапія ПТСР має бути спрямована на зниження тривоги та створення нової когнітивної моделі життєдіяльності, афективну переоцінку травматичного досвіду, відновлення здатності бачити сенс існування та відчуття власної самоцінності [3].

Досягнення головної мети психотерапії ПТСР – допомога людині у звільненні від травматичних спогадів минулого та їх реінтерпретації, – цілком під силу методу символдрами (СД). Символдрама базується на принципах глибинної психології, яка використовує особливий підхід до роботи з уявою, щоб зробити наочними несвідомі конфлікти і механізми захисту, а також відносини перенесення й відвертий спротив. Іншою важливою особливістю СД як глибинно-психологічного методу, є наявність у самій імагінації не тільки конфліктного, а й ресурсного матеріалу клієнта. Це дає можливість скеровувати роботу клієнта на отримання ним ресурсного підживлення – перед тим, як переходити до опрацювання власне конфліктного чи травматичного матеріалу. Ця особливість методу СД дає можливість працювати як з психотравмою (ПТСР), так і з психосоматичними розладами. У такій роботі СД проявляє себе як дуже делікатний і тонко настроюваний інструмент роботи з душею [1].

Особливість застосування імагінативної техніки у СД полягає у тому, що робота з уявою є «органічною» і не виглядає настільки штучною і подекуди грубо-інтервентною, як при звичайній візуалізації. Крім того, СД може в багатьох випадках «імітувати» роботу в стилі когнітивно-поведінкової терапії, – у тому сенсі, що деякі вправи і ситуації, що їх «проходять» з пацієнтом «наживо», можуть бути пропрацьовані в образній, уявній формі (наприклад, у вигляді пробних дій чи десенсибілізації).

Важливим аспектом при роботі за методом СД є також інтеграція у процесі терапії роботи обох півкуль головного мозку, їх взаємодія та синхронізація. Так, при імагінуванні і малюванні активізується робота правої, образної, півкулі, а при проговорюванні образу, створенні нарративу, бесіди, аналізі – працює ліва, аналітична, півкуля. Тим самим, під час уявляння образу обидві півкулі працюють синхронно.

Узагальнюючи вищесказане, слід зазначити, що символдраму цілком обґрунтовано можна вважати одним із найефективніших методів у роботі з людьми, які стали учасниками травматичних подій, зокрема, військових дій, оскільки її психотехніки дозволяють оптимальним шляхом досягти вирішення такого вкрай непростого завдання, як «психологічна реанімація» особистості.

### **Список використаних джерел:**

1. Вільке Е. Символдрама в лікуванні психосоматичних захворювань і символдрама у психотравматології: спільне і відмінне – порівняльний аналіз / Е. Вільке. – Режим доступу: <http://symboldrama.lviv.ua/eberhard-vilke-u-lvovi/>
2. Колодзин Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин // Пер. с. англ. И. В. Савельевой. – М.: Кооператив «Шанс», типография НИИ «Геодезия», 1992. – 96 с.
3. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В.Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

## **ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ, ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ**

**Дядищева А.О.**

*студентка,*

*Київський національний лінгвістичний університет*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ СТАНІВ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Робота присвячена дослідженню особливостям стресових станів особистості в професійній діяльності.

Було проаналізовано феномен стресу в концептуальних підходах зарубіжних та вітчизняних вчених. Було з'ясовано, що ритм постійної напруги, що в результаті може призвести до стресу, став незмінним супутником багатьох з нас [2]. Сучасне життя все більше потребує від людини інтелектуальних і волевих зусиль і в той же час скорочує можливості фізичної діяльності, яка раніше врівноважувала психічні навантаження. У зв'язку з цим пошук засобів, що дозволяють подолати навантаження, знімати ефекти перенавантаження і адекватно адаптуватися до динамічності професіонального життя, є перспективними у подоланні стресу [3]. Слід пам'ятати, що для ефективної діяльності необхідно певний рівень напруги, і важливо розділяти такі поняття як стрес – напруга, що мобілізує зусилля для досягнення важливих для людини життєвих цілей, і дистрес – напруга, що знижує життєву активність, дезорганізує намагання досягти цілі [6].

Було з'ясовано вплив стресу на успішність в професійній діяльності. Специфіка поняття «професійний стрес» полягає в тому, що воно відображає особливості стресового стану (в його причинах, проявах, наслідках), який виникає при здійсненні різних видів професійної діяльності [4]. Важливим при цьому виявляється не тільки вивчення організаційних форм і умов здійснення діяльності на конкретних трудових посадах, але й аналіз характерних особливостей проявів стресу в залежності від змістовної специфіки професії. Тому професійні задачі і професійне середовище в цілому є тими ключовими утвореннями, у взаємозв'язку з якими розглядається розвиток стресу в професійній діяльності.

Для перевірки встановленої гіпотези, що існують статеві відмінності в психологічних особливостях стресових станів особистості в професійній діяльності, було проведено наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз теоретичних джерел); організаційні (порівняльний, що полягав у зіставленні груп досліджуваних за статтю); емпіричні (опитувальник «Способи совладаючої поведінки» (ССП Р. Лазаруса і С. Фолкмана [5]) методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге; тест диспозиційного оптимізму чи тест життєвої орієнтації Ч. Карвера і М. Шеєра; тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д.А. Леонт'єва); методи обробки даних (кореляційний, кластерний аналізи, Т-критерій Ст'юдента); інтерпретаційні (структурний метод для визначення відношення між окремими функціями і психікою особистості, параметрами розвитку певних властивостей). Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечувались використанням валідизованих методик та репрезентативною вибіркою, до якої увійшли працівники операційного сервісного центру ПАТ «ПУМБ», переважно раннього дорослого віку. База дослідження: 60 респондентів, 30 з яких були жінки від 19-33 років та 30 чоловіків від 20-31 року.

Аналіз результатів визначив провідні копінгові стратегії. Як засвідчують дані, по всім шкалам рівень використання копінгових стратегій переважає саме у чоловіків. Якщо брати вибірку загалом, то домінуюче місце посідає шкала «Втеча-уникання». Для жінок друге місце посідає шкала «Конфронтація», а у чоловіків – «Прийняття відповідальності».

Були виявлені статистично достовірні значущі відмінності за показником рівня оптимізму серед жінок та чоловіків на рівні значущості  $p < 0,001$ . Приймається спрямована гіпотеза, що рівень оптимізму більший у жінок. А якщо говорити взагалі про загальний рівень оптимізму серед опитуваних, то він займає проміжне положення. Це може свідчити про те, що залежно від ситуації, людина буде ставитись до конкретної події чи позитивно, чи негативно, зважаючи також увагу на стресогенні фактори.

Виявлені позитивно-значущі зв'язки рівня опірності стресу з рівнем диспозиційного оптимізму. Незважаючи на те, що коефіцієнт кореляції не дуже високий (у жінок 0,061; у чоловіків 0,187), наявність такого зв'язку може свідчити про те, що у людей з достатнім рівнем стресостійкості переважно рівень оптимізму вище середнього. Адже наявність в особистості достатнього рівня оптимізму допомагає краще справлятися зі стресогеними ситуаціями.

У вибірці даного дослідження низький рівень осмисленості життя, наявна відсутність чітких життєвих цілей, зосередження своїх думок тільки на теперішньому.

Між рівнем осмисленості життя та рівнем диспозиційного оптимізму виявився зворотньо-значущий зв'язок як у жінок, так і у чоловіків. Це може свідчити про дуже цікаву закономірність: коли рівень осмисленості зростає, то рівень оптимізму знижується і навпаки.

Між рівнем спротиву стресу та рівнем осмисленості життя виявлено позитивно-значущий зв'язок у обох статей. Це може свідчити про те, що з підвищенням осмисленості життя зростає й рівень спротиву стресу.

Кластерний аналіз підтвердив нашу думку про те, що особи, які працюють майже в однакових умовах, майже з однаковим віковим критерієм, є дуже схожими у виборі стратегій для подолання стресу.

Перспективою подальшої роботи вбачаємо впровадження методів подолання професійного стресу безпосередньо в професійних середовищах, а саме за допомогою стабілізації структур управління на всіх рівнях в організації; підвищення соціально-економічної і правової захищеності працівників; забезпечення соціальної і психологічної підтримки співробітникам, що сприятиме підвищенню стійкості до соціального стресу; підвищення професійної компетентності та покращення їхніх професійних вмінь; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в організації.

### **Список використаних джерел:**

1. Касл С. В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Сост. А. Б. Леонова, О. Н. Чернышева. – М.: Радикс, 1995.
2. Китаев-Смык Л. А. «Психология стресса» / Л. А. Китаев-Смык. – М.: издательство «Наука», 1983. – 368 с.
3. Коган Б. М. Стресс и адаптация / Б.М. Коган. – М.: Знание, 1980.
4. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова. – Вестник МГУ, Сер. 14 «Психология», 2000, № 3.
5. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им. Бехтерева, Санкт-Петербург, 2009 г.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва, 1993. – 151 с.
7. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции/ Ю.В.Щербатых. – СПб: Питер, 2006. – 256 с. : ил. – (Серия «Учебное пособие»).

## **НОТАТКИ**

*Наукове видання*

**СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ:  
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

**МАТЕРІАЛИ ІІ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

*Матеріали друкуються в авторській редакції*

Дизайн обкладинки: А. Юдашкіна  
Верстка: Н. Кузнєцова

Контактна інформація організаційного комітету:  
73005, Україна, м. Херсон, а/с 20,  
Науковий журнал «Молодий вчений»  
Телефон: +38 (0552) 399 530  
E-mail: [info@molodyvcheny.in.ua](mailto:info@molodyvcheny.in.ua)  
[www.molodyvcheny.in.ua](http://www.molodyvcheny.in.ua)

Підписано до друку 17.04.2016. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.  
Умовно-друк. арк. 6,98. Тираж 100. Замовлення № 0416-197.  
Віддруковано з готового оригінал-макета.

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»  
E-mail: [mailbox@helvetica.com.ua](mailto:mailbox@helvetica.com.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 4392 від 20.08.2012 р.