

Міністерство науки та освіти України  
Одеський національний університет  
ім. І. І. Мечникова

Інститут математики, економіки та механіки  
*Кафедра загальної та соціальної психології*



ПРОГРАМА

Конференції молодих науковців  
«РОЗКВІТАННЯ-2»

**Теоретичні та практичні проблеми  
розвитку та реалізації  
потенціалу особистості**

30 квітня 2009 р., м. Одеса

ОДЕСА 2009

## **Секція 1. Потенціал особистості: теоретичні та методологічні проблеми дослідження.**

**Керівник секції** – Гусакова М.П. – канд. психолог. наук, доцент  
ІМЕМ ОНУ ім. І. І. Мечникова

**Секретар** – Ткаченко В.Є., асп. 1 р. ОНУ ім. Мечникова

1. **Бесєдіна Н.О.** (Донецький нац ун-т, аспір., 2 к.) *«Свідоме і несвідоме в структурі установки».*
2. **Васюк К.М.** (Донецький нац ун., 3 к., аспір.) *«Методологічні аспекти діагностики егоцентризму особистості методом експерименту».*
3. **Городов А.В.**(ОНУ ім. І.І.Мечникова, 4 к.) *«Гендерная специфика социально-психологического потенциала личности».*
4. **Дикіна Л.В.,** (ОНУ ім. І.І.Мечникова, аспир, 1 к.) *«История исследования сновидений».*
5. **Журавська Л.,** (ОНУ ім. І.І.Мечникова, 3 к. заочного відділення) *«Смыслжизненные ориентации как показатели самореализации».*
6. **Зуб М.**(магістр ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Соціальні уявлення як вияв суспільної та індивідуальної свідомості».*
7. **Клюйкова-Цобенко В.О.** (асп. 1 к. ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Особенности прояву індивідуальної міфології в моделях самоактуалізації жінки».*
8. **Колчанова С.** (магістр ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Психологические защиты личности в период кризиса».*
9. **Комашко Л.Г.** (МАУП, г.Одеса) *«Толерантность к неопределенности в психологических теориях».*
10. **Кустова Г.** (МАУП, г.Одеса) *«До питання вивчення суб'єктивного розуміння змісту понять «невизначеність» та «ситуація невизначеності»*
11. **Нагоїцька А.** (3 к. заочного відділення ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Психологические составляющие самоотношения».*
12. **Одарій Т.В.** (ОХТУ, м.Одеса, викладач) *«Теоретичні аспекти дослідження су\*бектної аддикції»*

13. **Осипка О.** (ОНУ ім. И.И.Мечникова, асп 4 к.) *«Закономерности и механизмы целеполагания»*
14. **Рись О.В.** (4 к., ОНУ ім. И.И.Мечникова) *«Возрастная динамика показателей самореализации».*
15. **Рязанцева Е.Ю.** (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, аспир 2 к.) *«Співвідношення показників екзистенційних ресурсів особистості та оцінки життєвих сфер».*
16. **Садовнича М., Свинарєнко Р.** (ОНУ ім.И.И.Мечникова) *«Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості».*
17. **Скріпнікова О.** (магістр ОНУ ім. И.И.Мечникова) *«Субъектность как социально-психологический потенциал личности».*
18. **Ткаченко В.Є.** (ОНУ ім.Мечникова, асп., 1 р.) *«Феномен благополуччя подружніх відносин».*

## **Сеція 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Керівник секції** – **Буганова В.М.**. – канд. психолог. наук, доцент ІМЕМ ОНУ ім. І. І. Мечнікова

**Секретар** – **Віхерко І.Ф.**, асп., 1 р. ОНУ ім. Мечникова.

1. **Безродный А.В.** (5 к. Донецкий национальный университет) *«Склонность к риску как фактор, влияющий на гендерную аттракцию».*
2. **Вільдгрубе С.О.** (Донецкий нац ун., 2 к., аспір.) *«Самоставлення особистості в процесі її самореалізації».*
3. **Віхерко І.Ф.** (ОНУ, аспір., 1 р. ОНУ ім. И.И.Мечникова) *«Особливості прихованої мотивації підлітків-акцентуантів з девіаціями в поведінці».*
4. **Рапча Е.О.** (магістр ОНУ ім. И.И.Мечникова) *«Алексетимия как показатель изменений в эмоциональной сфере соматических больных (на примере сердечно-сосудистой патологии)»*
5. **Водич О.А.**(ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 4 курс) *«Страхи у підлітків з деліквентною поведінкою»*

6. **Вотінцева С.В.** (магістр ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Диагностика и коррекция личных профессиональных планов».*
7. **Гуз Н.В.** (магістр ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Изменение черт личности, находящейся в секте».*
8. **Ель-Дакдуки І.М.** (аспир, 1 к. ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Генетична схильність до розвитку хронічного алкоголізму»*
9. **Загрийчук Ю.О.,** (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 5 к.) маг, *«Особливості прояву агресії в осіб, схильних до сексуального насильства».*
10. **Моїсєнко К.,** 5 к. ОНУ ім. І.І.Мечникова, *«Влияние особенностей восприятия подростками окружающего мира на агрессивность их поведения».*
11. **Мостова Т.Д.** (аспир 2 к. ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Актуальная проблема предрасположенности личности к наркотической зависимости».*
12. **Попова О.Г.** (Макіївський економ-гуман ін-т, 5 к.) *«Особливості емоційного стану жінок в період вагітності».*
13. **Рудакова Т.В.** (Макіївський економіко-гуманітарний інститут, 5 к. магістр) *«Психологічні особливості компонентів структури агресії у молодих жінок в ситуації розриву інтимно-особистісних стосунків».*
14. **Симак А.А.** (Прикарпатський нац ун-т ім Василя Стефаника, аспир 3 к.) *«Різноплановість копінгу в спектрі активності-пасивності реакції людини».*
15. **Синиця М.Ю., Сорокіна В.Н.,** (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 3 курс) *«Особистісна тривожність дітей у родинах із різними типами батьківського ставлення»*
16. **Ситенко О.** (5 к. ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Взаимосвязь акцентуаций характера с базовыми влечениями личности».*
17. **Чала Ю.** (6 к. заочного відділення ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Проблема одиночества в период переживания кризиса».*
18. **Шевчук Сергій** (КДПУ ім. В. Винниченка, 4 к.) *«Теоретико-методологічні засади психологічної корекції мислення у дітей із затримкою психічного розвитку».*

### Секція 3. Психологічні проблеми самореалізації особистості в учбовій та професійній діяльності.

**Керівник секції – Пономаренко Л.П.** – канд. психолог. наук, доцент  
ІМЕМ ОНУ ім. І. І. Мечникова

**Секретар – Богданович А.**, асп.2 р. ОНУ ім. Мечникова

1. **Антропов А.П.**, (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 5 к.) *«Проблема изучения психического состояния современных моряков торгового флота».*
2. **Войцеховський О.В., Водолазьська О.В.**, (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 4 к.) *«Теоретичні аспекти вивчення синдрому вигорання».*
3. **Гайдарова А.** (аспірант ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Навчання на підготовчому відділенні для іноземних студентів (ПВІ) як процес адаптації до умов вузівського навчання».*
4. **Зелинська С.Ф.**, (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського) *«Психологічний портрет успішного керівника за факторною моделлю Р.Кеттелла».*
5. **Кірінко О.В.** (ОНЮА, 3 к.) *«Профілактика поведінки неорганізованої групи».*
6. **Ковальчук А.** (2 к. заочного відділення ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Пути, приемы и средства улучшения памяти».*
7. **Кондратюк А.** (2 к. заочного відділення ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Емоційний інтелект як феномен сучасної психології».*
8. **Кречетова О.Л., Черножук Ю.Г.** (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 1 к.) *«Психогенетичний підхід до вивчення інтелекту менеджерів».*
9. **Панга М.В.** (4 к. ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Особенности эмоційно-вольової сфери особистості менеджера-керівника».*
10. **Петровська А.О.** (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, аспир., 2 к.) *«Тілесна ідентичність у майбутніх фахівців».*
11. **Волкова В.** (магістр ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Индивидуальные особенности восприятия ритма».*

- 12. Роде (Шемет) С.А.** (магістр ОНУ ім. І.І.Мечникова) *«Влияние уровня групповой сплоченности на успешность (на примере школьных групп)»*
- 13. Черножук А.М. и Ю.Г.,** (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 5 к.) *«Развиток мышления на уроках английской лмвы за допомогою програми пізнавальних та розвивальних вправ».*
- 14. Шмельков М.О., Черножук Ю.Г.,** (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 5 к. магістр) *«Психологічні особливості ліворуких і праворуких художників-графіків».*

#### **Секція 4. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ**

**Керівник секції: Санніков О. І.** – канд. психолог. наук, доцент ІМЕМ ОНУ ім. І. І. Мечнікова

**Секретар** – Мостова Т., асп 3 р., ОНУ ім. Мечникова.

- 1. Акопова Є. Б., Прокоф'єва-Акопова С. А.** (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського) *Психологічна дезадаптація людини в період вікової кризи «Я-інтеграції».*
- 2. Глуган Е. П., Малич И. В.** (ПГПУ им. К.Д. Ушинского) *Особенности представлений о семье и браке у студенческой молодежи.*
- 3. Гончар А. В., Прокоф'єва-Акопова С. А.** (ХГЭУ, г. Одесса) *Психологические особенности адаптации человека в процессе профессиональной деятельности.*
- 4. Гончарук Г., Прокоф'єва-Акопова С. А.** (ОНПУ) *Психологічна адаптація до вагітності.*
- 5. Дімітрова Н., Прокоф'єва-Акопова С. А.** (ОНПУ) *Соціальна дезадаптація підлітків.*
- 6. Зелінська С. Ф., Сергєєва А. В.** (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського) *Мотиваційні властивості успішного керівника.*
- 7. Лацюк А. И., Малич И. В.** (ПГПУ им. К.Д. Ушинского) *Влияние компьютерных игр на агрессивность подростков.*
- 8. Михайлова О. І.** (НПУ ім. М.П. Драгоманова, м. Київ) *Особенности переживания відхиленої життєвої альтернативи*

*дорослої людиною.*

**9. Омарова М. А., Санников А. И.** (ОНУ им. И. И. Мечникова)  
*Профессиональный потенциал личности как один из факторов выбора профессии.*

**10. Ритус М. С., Санников А. И.** (ОНУ им. И. И. Мечникова)  
*Особенности профессионального кризиса социальных работников.*

**11. Семенова В. В., Прокоф'єва-Акопова С. А.** (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського)  
*Соціальна дезадаптація осіб, які страждають на ігроманію.*

**12. Семкова Т. В., Бринза І. В.** (ПДПУ ім. К.Д. Ушинського)  
*Особливості мотиваційної структури особистості у працівників прикордонної служби.*

**13. Тронча М., Бринза І. В.** (ПГПУ им. К.Д. Ушинского)  
*Направленность агрессии у лиц, различающихся факторной моделью личности.*

**14. Столевич О., Денисенко А. А.** (ПГПУ им. К.Д. Ушинского)  
*Выраженность застенчивости в старшем подростковом возрасте.*

## СВІДОМЕ І НЕСВІДОМЕ В СТРУКТУРІ УСТАНОВКИ

У психологічній науці дуже популярними є дискусії щодо співвідношення свідомого і несвідомого у психічному житті людини, ступеня усвідомленості тих чи інших психічних процесів, станів тощо.

Особливої уваги заслуговує співвідношення установки і свідомості. Ф.В. Басін справедливо зауважує, що ця проблема є важливою, тому що установка розуміється як психологічний феномен, її не може бути розкрито до кінця теоретично, якщо не уточнюється її місце, її роль в системі свідомості, в її широкому розумінні [3], а також тому, що цю проблему самим Д.М. Узнадзе не було розв'язано однозначно.

Як зазначає В.В. Григолава [2], Д.Н. Узнадзе в принципі категорично заперечує існування «несвідомого психічного». В доказ цього він наводить назву одного з параграфів Д.М. Узнадзе «Поняття несвідомого – зайве поняття». А перед цим параграф з не менш красномовною назвою: «Установка не є феноменом свідомості».

Установка є, як вважав Узнадзе Д.М., основним регуляторним механізмом поведінки людини, визначаючи її спрямованість та вибіркову активність. Саме тому установка виступає головним психологічним утворенням, що виникає при взаємодії потреб людини та ситуацій, в яких вони актуалізуються.

Особливостями установки за Д.М. Узнадзе є те, що вона, по-перше, випереджає появу певних фактів свідомості. Цей стан, не будучи свідомим, все ж таки являє собою своєрідну тенденцію до певних складових свідомості. Отже, установка є не частковим змістом свідомості, не ізольованим психічним змістом, а цілісним станом суб'єкта. По-друге, установка є моментом динамічної визначеності змісту психічної діяльності суб'єкта. І нарешті, це цілісна спрямованість свідомості суб'єкта у певну сторону на певну активність [6].

Д.М. Узнадзе та його послідовники вважають, що при багаторазовому зіткненні потреби та ситуації установка фіксується. Різноманітність стійких



взаємозв'язків індивіда з зовнішнім світом представлено системою фіксованих вторинних установок, а безпосередня поведінка керується динамічною первинно, або актуальною установкою. При цьому, всі фіксовані установки знаходяться в межах несвідомого, а актуальні – у свідомій сфері [5].

Починаючи з 60-х років з'явилися праці, присвячені описам ієрархічної структури установки. У вертикальній ієрархії, наприклад, Ш.О. Надірашвілі виділяв три рівні. На першому, де задовольняються фізичні потреби, установки не усвідомлюються людиною.

Якщо людині не вдається задовольнити фізичні потреби за допомогою фіксованої установки, відбувається об'єктивація – пізнання дійсності як об'єкта за допомогою свідомості. Другий рівень установок відповідає за усвідомлення необхідності доцільної поведінки. Третій рівень автор назвав рівнем установок соціальної поведінки. Така поведінка особистості здійснюється тільки під впливом волі, яка дозволяє особистості самій змінювати соціальну установку і соціальну поведінку [4].

Цікавою також є структура установки, яку було запропоновано О.Г. Асмоловим [1]. Він виділяв три рівні установки: рівень смислової установки, рівень цільової установки та рівень операціональної установки.

О.Г. Асмолов відзначає, що провідним рівнем установочної регуляції поведінки є *рівень смислових установок*. Смилова установка актуалізується мотивом діяльності і являє собою форму вираження особистісного смислу у вигляді готовності до виконання певним чином спрямованої діяльності. На думку автора, смислові установки можуть бути як усвідомлені, так і неусвідомлені.

Критерієм для виділення наступного рівня установочної регуляції діяльності є наявність цілі дії. Під *цільовою установкою* розуміється готовність суб'єкта виконувати насамперед те, що відповідає цілі його дій, яка виникає після прийняття певного завдання. Цільова установка, що являє собою готовність, яка викликана передбаченим усвідомленим образом результату дії, виконує функцію стабілізації дії. Вона феноменологічно проявляє себе у тих випадках, коли на шляху протікання дії виникають ті чи інші перепони.

*Операціональна установка* розуміється як готовність до виконання певного способу дії, що спирається на попередній досвід поведінки у подібних ситуаціях, яка виникає в ситуації вирішення завдання на основі урахування умов наявної ситуації та передбачення цих умов. У повсякденному житті операціональні установки діють у звичних стандартних ситуаціях, цілком визначаючи роботу «звичного» за виразом Д.М.Узнадзе, плану поведінки.

Отже, очевидно, що однозначної думки щодо усвідомленості установки в психологічній науці немає. Але, проаналізувавши низку теорій, можна зробити висновок, що ступень усвідомленості установок зростає з кожним наступним рівнем їхньої ієрархічної структури. Ця тенденція спостерігається у різних авторів, які пропонували свої варіанти структури установки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии. – М.: Смысл, 2002. – 480 с.
2. Григолава В.В. Контрастная иллюзия, установка и бессознательное. – Тбилиси: Мецниереба, 1987 – 208 с.
3. Дьяченко М.И, Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. – Минск: Изд-во БГУ, 1976. – 175 с.
4. Надирашвили Ш. А. Установка и деятельность. – Тбилиси: Мецниереба, 1987. – 361 с.
5. Узнадзе Д.Н. Основные положения теории установки. – Тбилиси: Изд-во Акад. наук Грузинской ССР, 1961
6. Узнадзе Д.Н. Психология установки. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.

## МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІАГНОСТИКИ ЕГОЦЕНТРИЗМУ ОСОБИСТОСТІ МЕТОДОМ ЕКСПЕРИМЕНТУ

На підставі контент-аналізу статей у наукових психологічних журналах та дисертаційних досліджень за останні роки можна стверджувати, що в сучасній психологічній науці спостерігаються тенденції до звуження кола діагностичних методів, які використовуються для практичних досліджень, майже у всіх галузях психології. Це стосується і вивчення базових особистісних структур – самосвідомості, Его, Я-концепції, спрямованості тощо.

Психологічна діагностика є одним з основних етапів в роботі психолога з проблемою, тому що від валідності та надійності методів безпосередньо залежить адекватність висновків, на підставі яких обираються засоби корекції або профілактики. Кожен з відомих методів і методик має свої переваги та обмеження, але на сьогодні спостерігається брак експериментальних досліджень (у вітчизняній психології), що, ймовірно, пов'язано зі складністю організації необхідних умов для його проведення, тривалістю досліджень (зокрема в формуючому експерименті), складністю обробки.

В нашому дослідженні була реалізована спроба обґрунтувати важливість застосування експериментального методу в дослідженні егоцентризму особистості. Експеримент намагалися використовувати у вивченні цього феномену, починаючи з Ж.Піаже [1]. Разом зі своїми учнями Б. Інельдер та А. Шемінською Ж. Піаже створив цикл експериментальних завдань, які діагностували наявність егоцентризму мислення і мовлення дитини. Завдяки цьому вдалося підтвердити основний закон дитячого розвитку, який був висунутий Ж.Піаже в ранніх його працях – переходу від загальної егоцентричності до інтелектуальної децентрації, більш об'єктивної розумової позиції. Експеримент в даному випадку, виявився практично єдиним методом, який дозволяє отримати досить надійні результати у випадку дослідження дітей, крім того, він може включати елементи інших методів – спостереження, тестування, аналіз продуктів діяльності, опитувальні методи як допоміжні.

Одним з важливих факторів, який слід враховувати в дослідженні будь-якого феномену, і егоцентризму в тому числі – вік досліджуваних. З огляду на це, існує ряд обмежень і застережень у використанні експерименту, які не завжди враховуються дослідниками егоцентризму. В організації експериментального вивчення егоцентризму у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, як зазначає В. М. Дружинін [2], слід враховувати, що діти більш чутливі до ситуативних факторів, організації процедури експерименту, ніж дорослі, більший вплив на них здійснює особистість експериментатора, також можуть виникати складнощі з розумінням вимог до поведінки та завдань. Але ці особливості поведінки не можна повністю виключати й у дорослих. Саме цієї помилки припустився Ж. Піаже в експериментальних дослідженнях егоцентризму дорослих, що призвело до хибного висновку про відсутність цього феномену в осіб, старших за 14 років, що потім було спростоване експериментами М. Доналдсон та Дж. Гібсона [3].

Іншою проблемою в застосуванні експерименту щодо вивчення егоцентризму особистості є наявність суттєвих розбіжностей в розумінні сутності цього феномену. Зокрема, існують такі **погляди**: 1) егоцентризм як феномен мислення (дитячого) представлений у працях Ж. Піаже, Д. Елкінда, Р. Енрайта, Р. Уайтга, Ф. Райса, Л.С. Виготського, Л.Ф. Обухової, В.А. Запорожця, Л. Венгера, Б. Петрова та ін.; 2) Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм, Е. Еріксон, О. Ранк, В. Джоффе, Дж. Сендлер розглядали егоцентризм як захисний механізм особистості, часто ототожнюючи його з іншими поняттями („егоїзм”, „нарцисизм”); 3) в якості властивості особистості або риси характеру егоцентризм представляли А. Адлер, Е. Крепелін, Ю. Якубик, Т.М. Данилова; 4) феноменом свідомості, смислової сфери особистості егоцентризм вважали М.М. Бахтін, М.Хофман, А.Анцупов, А. Шипілов, Р. Райан, Р. Кубовский, Г. Адамс, Пьер де Шарден. Цим розмаїттям поглядів, вірогідно, можна пояснити розбіжності у вікових межах і формах прояву егоцентризму (когнітивного, морального, комунікативного). Спираючись на твердження Б.Г. Ананьєва, С.Л. Рубінштейна, В.М. Дружиніна, що експеримент обов'язково базується на теоретичних положеннях, які містять не реальні факти, а

ідеалізовані, знаково-символічні об'єкти, можна стверджувати, що для максимальної надійності і вірогідності результатів дослідження егоцентризму необхідно застосовувати багатосерійні експерименти, які дають змогу перевірити всі базові положення і порівняти їх.

Говорячи про вірогідність і надійність результатів експерименту, неможливо обійти увагою проблему викривлення результатів експерименту – свідомого чи несвідомого. Ці питання неодноразово висвітлювались у працях С. Розенцвейга, Р. Зойонца, М.Т. Орна, Л. Б. Кристіансена, Б.Г. Ананьєва, В.М. Дружиніна та ін. були виділені фактори, які можуть викривлювати результати: неадекватна мотивація досліджуваного (наприклад, ігрова), особистісний вплив експериментатора, нерозуміння суті завдань, неадекватна самооцінка, негативні риси характеру (схильність до неправдивих висловлювань, демонстративність) тощо. Ці обмеження можуть доповнюватись негативним впливом егоцентричних проявів особистості, які обумовлюють виникнення смислових бар'єрів (нерозуміння думок, станів іншого), особливо, коли експеримент передбачає групові форми роботи, нездатність до самоаналізу, рефлексії, емпатії. З іншого боку, наявність цій явищ в процесі експерименту вже певним чином є показником наявності егоцентричних тенденцій у досліджуваних і може бути діагностичним критерієм їх дослідження.

Таким чином, експеримент як метод психологічного дослідження в цілому і егоцентризму зокрема є не тільки виправданим, але й незамінним у діагностуванні ряду показників.

#### Література

1. Пиаже Ж. Избранные психологические труды: пер с англ. и фр./ под ред В.А. Лекторского. – М.: Международная педагог. академия, 1994. – 680 с.
2. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – 2-е изд., доп. – СПб: Питер, 2001. – 320 с.
3. Пашукова Т.И. Эгоцентризм: феноменология, закономерности формирования и коррекции /Т.И. Пашукова. – Кировоград: Центрально-Украинское издательство, 2001 – 338 с.

## ИСТОРИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СНОВИДЕНИЙ

Психика, сознание, бессознательное, - эти понятия не только продолжают оставаться главенствующими и до сих пор загадочными категориями в научном изучении человеческой личности, но так же областями знаний, интересными любому человеку. Хотя бы раз в жизни каждый из нас задумывался над вопросами «Кто я?», «Откуда берутся сны?», «Почему иногда они бывают пророческими, а иногда кошмарными?». Сновидения в психологии как психический феномен кажутся еще более таинственными свойствами человеческой психики. Это происходит из-за малодоступности и трудности изучения этого явления, исследователи сна подходят к этой теме с различными, порой изначально противоречивыми критериями и установками.

Сновидения имеют много общего с такими психическими явлениями как галлюцинации, иллюзии, видения, воображение, фантазии, гипнотические состояния сознания, что позволяет предположить существование некоего единого механизма возникновения этих явлений. Очевидно, что сновидения связаны с работой и проявлением сознания, и психики человека в целом. Многие ученые обращались к изучению сновидений. Среди них З. Фрейд, К. Юнг и др. Изучение и исследование этой скрытой психической, душевной стороны жизни человека остается актуальной и в настоящее время.

Донаучный период интереса человека к сновидениям имеет длительную историю. Она связана с суевериями, языческими и тотемными культурами, религиями, верой в духов и т. д. Исследования древних культур, а также современных быта, мифов, культов и сновидений таких народов как Вуду (Карибы), Зулу (юг Африки), коренных шаманских поселений Азии, Сибири и Дальнего Востока — позволяют обобщить весь объем информации в единую мысль: *в сновидениях душа человека покидает тело и путешествует в пространстве; она может встречаться с душами других людей, а также получать информацию и опыт от умерших предков, героев и духов...* [2]

Психология как наука зарождалась в рамках философии. Первые

древнегреческие философы не обошли вниманием такой психический феномен, как сны. Аристотель придавал им функцию воображения и считал их побочным продуктом предыдущих ощущений. Демокрит считал, что сновидения - это особые излучения, исходящие от всех людей и вещей, которые способны проникать в тело и сознание спящего. Согласно Платону, печень является биологическим очагом сновидений, а древнегреческий философ Артемидор из Далдиса написал основной труд своей жизни, своеобразный словарь снов, в котором отразилась первая попытка обобщения и интерпретации символических ночных образов и видений.

В рамках научного материалистического мировоззрения различные ученые, философы пытались давать сновидениям свои объяснения. Т. Гоббс видел во снах фантомы прошлых ощущений, обратную сторону человеческого воображения. Р. Декарт считал, что это результат деятельности органов чувств спящего, отвечающих его желаниям, а Кант и Вольтер - что это бессмысленный предрассудок и следствие расстроенного пищеварения. [3]

К началу XX века формировались физиологические модели сновидений. Согласно И. Павлову, сновидения - это результат возбужденных очагов нервных клеток головного мозга в процессе торможения. Такая теория хоть и дала понимание о связи психического и соматического, но является ограниченной и недостаточной, как и любая другая физиологическая модель, объясняющая психику и сознание человека. Революцией в изучении и осознании психического явилось параллельное исследование и открытие З. Фрейда: «Я считаю своим долгом заявить, что сновидения действительно имеют значение, и действительно возможен научный метод их толкования» (1900 г.).[5]

Первая серьезная научная попытка психологического, а не физиологического объяснения феномена сновидений дала мощный толчок к поиску новых путей и возможностей в исследовании снов разными учеными. В ходе становления и развития психоанализа пересматривались, изменялись, дополнялись отдельные положения теории З. Фрейда. Сны заняли свое достойное место в общей психологической структуре других множественных психических

проявлений человека. Неоценимый вклад в понимание сновидений внес К. Г. Юнг, значительно расширив и дополнив их мифологическим и духовным содержанием. Великие психоаналитики и неопрейдисты А. Адлер, Э. Фромм, К. Роджерс и др. вслед за З. Фрейдом стремились более основательно проработать проблему сновидений. [1]

Важным событием в 1927 г. явилось открытие Ганса Бергера, который показал, что разность электрических потенциалов мозга может быть измерена и записана в виде графика — энцефалограммы. В 1937 г. А. Лумис, Э. Харвей и Дж. Хобарт впервые осуществили электроэнцефалографическое описание сна. Было выявлено 5 фаз сна: 0 — дремота; 1 — легкий сон; 2 — полуглубокий сон; 3,4 — глубокий сон.[3] В 1953 г. Э. Азеринский и Н. Клейтман открыли глазную активность во время сна, что конкретно соответствует фазе сновидений.

Множество методов исследования сновидений давали информацию сугубо физиологического характера, такие исследования значительно продвинули науку в понимании возникновения и прохождения сновидений, но по настоящему они не привели к серьезному открытию их природы и роли в жизни человека. В последнее время наметился перелом в этом направлении, он связан с научным открытием - обнаружением в начале 80-х годов 20-го века особого типа сновидений - осознанных сновидений или люцидных, ясных или управляемых. [4] Этот вид сновидений отличается от других тем, что в них присутствует, функционирует наше полное, дневное сознание. Во сне мы можем быть сознательны и понимать, что видим сон, а значит, сознательно мыслить, действовать, намеренно перемещаться. Изучение осознанных сновидений очень перспективно и таит в себе неограниченные возможности в понимании природы психического и сознания. Такие сны связаны с паранормальными явлениями и со сверхпсихическими способностями личности, и с глобальными открытиями в целом в науке будущего, и с применением их в разных областях деятельности человека (медицина, образование, криминалистика, государственная безопасность и др).



## **Список использованной литературы**

1. Немов Р.С. «Общая психология».- СПб.: Питер, 2005.
2. Радугин А.А. «Психология и педагогика».- М.: Центр, 2002.
3. Смирнов Т. «Психология сновидений».- М., 2001.
4. Тутушкина М.К. «Практическая психология».- СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2004.
5. Фрейд Зигмунд «Введение в психоанализ. Лекции».- М.: Наука, 1989.

**Журавская Л. С.**

студентка 3 курса заочного отделения

ОНУ им.И.И.Мечникова

## **СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК ПОКАЗАТЕЛИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ**

Человеческая цивилизация постоянно развивается и совершенствуется, и это развитие не было бы возможным без развития и самосовершенствования каждой личности, каждого индивида по отдельности. Смыслжизненные ориентации каждого человека - это набор свойственных только данной личности ценностей и целей, которые она выбрала как основополагающие своего существования. Выбор жизненного пути, самоопределение становятся для человека тем мотивационным центром, который определяет самореализацию.

Смысл жизни каждого человека уникален, хотя существуют и смысловые универсалии - ценности, представляющие собой обобщенные типичные смыслы.

Термин «самореализация» часто встречается в психологической литературе, но имеет свои оттенки значения у разных авторов. Так, многие этот термин расшифровывают, как неотъемлемую часть длительного процесса самосовершенствования, поиска смысла своего существования. В других источниках, самореализация - это осуществление возможностей развития Я или сбалансированное и гармоничное раскрытие всех аспектов личности; развитие генетических и личностных возможностей. Наконец, самореализацию иногда понимают, как «преодоление себя» — путь к подлинному себе, реализация себя.

Нами было проведено пилотажное исследование с целью апробации возможностей опросника «Смыслжизненные ориентации (СЖО)» для исследования самореализации. Для этого испытуемые

были протестированы и проинтервьюированы. Все участники исследования не имели видимых признаков депрессии, в соответствии с требованиями опросника. Первый блок вопросов разработанного нами интервью ориентирован на определение отношения испытуемых к самореализации, второй – на апробацию теста СЖО.

В 1 блок вошли, например, такие вопросы: «Какие именно смысложизненные ориентиры с вашей точки зрения важны? Часто ли вы задаетесь вопросами, которые прочли в тесте? Открыли ли вы для себя что-то новое в процессе прохождения теста? Метафорически, как бы вы представили себе самореализацию?» и т.д. Во второй блок вошли, например, такие: «Понравился ли Вам тест? Понятна ли была Вам инструкция? Интересно ли было отвечать на вопросы? Легко ли было отвечать на вопросы? Отвлекались ли Вы на другие мысли во время теста? Что вы чувствовали, когда проходили тест?» и т.д.

Полученные результаты позволяют предположить, что изучение самореализации личности с помощью теста СЖО имеет некоторые ограничения:

1. Предложенная процедура исследования не позволяет дифференцировать неосознаваемые смысложизненные ориентации от актуально осознаваемых и поверхностных.

2. В зарубежном варианте феноменологического подхода с помощью эссе изучалось распределение смыслов, но концептуальное отождествление «смысла жизни» с «личным смыслом» изначально является искажающим фактором, т.к. личностный смысл является субъективной эмоциональной формой отражения жизненного смысла конкретной реальности. Попытки искусственно преодолеть поверхностность выявляемых смыслов осуществляются с помощью внешних признаков.

3. Выделенные исследователями типы смыслов - "Цели в жизни"; "Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни";

"Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией"; "Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)"; "Локус контроля – жизнь или управляемость жизни") не охватывают всего смыслового поля – необходимо присутствие категории «разное или другое». При адаптации к русской выборке Д.А. Леонтьевым, смысловое содержание категорий существенно изменилось, но также остался не поддающийся типологизации некоторый объем смыслового поля («разное»).

4. Психометрический подход (Тест СЖО) предоставляет возможность измерения интенсивности как осмысленности жизни в целом, так и отдельных (выделенных Д.А. Леонтьевым) смысложизненных ориентаций - целевой ориентации, ориентации на эмоциональную насыщенность жизни, ориентации на результативность жизни. Это позволяет выявить степень реализованности жизненных смыслов на разных этапах жизни, но не раскрывает качественной специфики социального контекста жизненных ситуаций.

5. Самореализация – это большое емкое понятие. Тест СЖО ее рассматривает, как подведение итогов и удовлетворенность ими, как нечто уже достигнутое или не достигнутое. На наш взгляд, самореализация - это процесс длиною в жизнь, а не только ориентировка на уже достигнутое в прошлом и подведение итогов.

6. Поскольку жизненный смысл субъекта, его СЖО, возникают в процессе жизненных отношений, то необходимо более адекватно выявить смысловую связь между субъектом и комплексными объектами жизненного мира. Интерпретация субъектом существа различных связей между собой и объектом в сознании отражается в виде структуры СЖО. Данную интерпретацию возможно выявить в результате анализа взаимоотношений главных жизненных целей, представляющих собой возможность самореализации и реализации смысла жизни личности.

7. Осмысление жизненных целей создает возможность осознания реципиентами смыслов благодаря направленной рефлексии главных жизненных целей и их реализации. Решение «задачи на жизнь» происходит в результате перехода от актуальной жизненной ситуации к заданной идеальной, через заданную ситуацию поиска смысла жизни и завершается в ситуации субъективного понимания по отношению к своему жизненному пути.

8. Оставляя за жизненными ситуациями моделирующую роль, субъективное понимание задает процесс осознания очевидных, скрытых и потенциальных смыслов.

9. В процессе осмысления жизненных ситуаций необходимо выявить отношение к реальными жизненным противоречиям, ситуациям противодействия жизненным обстоятельствам. Это дает определенное представление об объекте в структуре личности, что способствует становлению нового содержания. В зависимости от количественной выраженности данных категорий и рассматривается структурная композиция СЖО.

10. Тест СЖО не позволяет в моделируемой ситуации осознания испытуемыми смысло-жизненных ориентаций, в процессе осмысления жизненных смыслов, выявить отношение к: саморазвитию, определению ценности жизни, статуса, стремления к положительным эмоциям; стабильности; достижению целей; реальной жизненной самореализацией. В ситуациях противодействия жизненным обстоятельствам есть возможность осознать и преодолеть препятствия на жизненном пути и это способствует становлению нового содержания самореализации.

Именно нахождение смыслов и есть и исток, и источник и течение одновременно. Высокая значимость достижений, социальных успехов и т.д., становятся смысловым ориентиром в самореализации.

## СОЦІАЛЬНІ УЯВЛЕННЯ ЯК ВИЯВ СУСПІЛЬНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ

В настоящее время можно утверждать, что исследования социальных представлений успешно развиваются. Внешние причины привлекательности концепции социальных представлений достаточно очевидны: это использование научного языка, общего для различных социально-психологических школ, социальная актуальность эмпирических исследований, плюрализм в операционализации самого понятия.

Наибольший интерес и распространенность представляют исследования, выполненные в русле теории социальных представлений С.Московичи. Понятие социальные представления было предложено в начале 1960-х в монографии Сержа Московичи "Психоанализ: его образ и его публика". Согласно его теории, социальные представления – это «теории», «когнитивные системы», с собственной логикой и языком, «способы мышления», которые люди вырабатывают посредством коммуникации для объяснения различных объектов или явлений.

« Под социальным представлением,- пишет Московичи,- мы подразумеваем набор понятий, убеждений и объяснений, возникающих в повседневной жизни по ходу межличностных коммуникаций. В нашем обществе они являются эквивалентом мифов и систем верований традиционных обществ; их даже можно назвать современной версией здравого смысла. Наш подход фокусируется на том, как люди мыслят и создают свою разделяемую реальность, а также на содержание их мышления».

С помощью социальных представлений субъекты интерпретируют явления окружающего мира, придают смысл неизвестному объекту, событию, феномену, делая его понятным, вписывая его в имеющуюся систему координат. Говоря словами Х. Жоффе, это защита от опасности, когда нечто странное и непонятное превращается в обычное и понятное, то оно перестает быть пугающим и угрожающим. Эти современные версии здравого смысла ориентируют людей в их физическом и социальном мире, организуют их поведение. Изучение социальных

представлений является своего рода наблюдением за тем, как ценности, социальные правила и культурные паттерны осмысляются субъектом и определяют его поведение.

В концепции о социальных представлениях С. Московичи опирался на идеи теории коллективных представлений Э. Дюркгейма.

Э. Дюркгейм различал представления индивидуальные и коллективные. В индивидуальных представлениях носителем является сознание отдельных индивидов, а в коллективных – выступает общество. Первые аналогичны образам, они изменчивы и переходящи; вторые сродни понятиям, они универсальны, неизменны и безличны.

Ж.-К. Абрик, один из последователей С. Московичи, предлагает различать два элемента представления – ядро и периферию. Ядро, главная часть представления, придает смысл всему представлению и организует его. Оно сходно у различных представителей одной группы и обусловлено историческими, социальными и идеологическими условиями. Элементы ядра в наибольшей степени сопротивляются изменениям. Выявление структуры ядра представления открывает возможность сравнительного анализа ядер представлений. Так, их несовпадение означает, что сами представления отличаются друг от друга. Изменение элементов ядра ведет к изменению самого представления. Периферические элементы выполняют важную роль в связи с функционированием и динамикой представления, обеспечивая гибкость социального представления и выступая своего рода связующим звеном между представлением и реальностью. Эти элементы представления напрямую зависят от контекста и обеспечивают гибкость социального представления, выступая своего рода связующим звеном между ним самим и реальностью. Будучи более гибкими, чем элементы центрального ядра, эти элементы выполняют основную роль в адаптации представления к изменению контекста.

Социальные представления также наполняют смыслом наше поведение и социальные отношения. Эта форма «натурального» знания противостоит знанию научному. Ее источником является наш собственный опыт, различная информация, получаемая как посредством образования, традиции, так и коммуникации.

«Социальность» представлений заключается в том, что они коллективно выработаны и используются, а не в том, что их можно обнаружить у каждого.

Итак, социальные представления включают в себя информацию, убеждения, мнения, образы, установки в отношении объекта представления.

Таким образом, теория социальных представлений является именно той теоретической основой, с помощью которой можно в исследованиях выявляют представления о науке и об ученом, о здоровье и о болезни, о справедливости, как основу для изучения общественных и культурных трансформаций и т.д.

В отечественной психологии особый интерес вызывает взгляд К.А.Абульхановой на изучение представлений как механизма сознания личности. Представления, по ее мнению, как и другие процедуры социального мышления, обладают свойством относительности к субъекту. Личность, определяя социальные представления, их возникновение и особенности, в процессе своего становления сама находится под влиянием этих представлений.

Таким образом, представления всегда личностны, т.е. они принадлежат личности и несут в себе личностную специфику. Принципиально важно при таком подходе к представлениям изучение роли личностных особенностей в их содержании.

#### Литература:

1. Абульханова–Славская К.А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования // Психологический журнал, 2001, №5
2. Бовина И.Б. Представления о здоровье и болезни в молодежной среде // Вопросы психологии, 2005, №3.
3. Голынчик Е.О. Социальные представления о справедливости // Мир психологии, 2004, №3.
4. Московичи С. Социальные представления: исторический взгляд // Психол. журн. 1995. №1. С. 3-18; №2. С. 3-14.
5. Современная психология: Состояние и перспективы исследований. Часть 3. Социальные представления и мышление личности: Мат-лы юбилейной научной конфер-и ИП РАН, 2002 г. Под ред. К. А. Абульхановой, М. И. Воловикова, А.Л. Журавлева — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. — 288 с.



### *Особливості прояву індивідуальної міфології в моделях самоактуалізації жінки*

**Мета** статті полягає в розкритті особливостей прояву індивідуальної міфології в моделях самоактуалізації жінки.

**Завдання:** 1. розкрити особливості прояву індивідуальної міфології через архетипи богинь за Д.Ш.Болен,

2. співвіднести архетипи богинь із пірамідою потреб Маслоу.

3. виділити моделі самоактуалізації жінки.

**Об'єкт:** моделі самореалізації жінки.

**Предмет:** особливості прояву індивідуальної міфології.

Традиція вивчення індивідуальної міфології, насамперед, починається з робіт К.Г.Юнга, присвячених особистісній міфології. Продовжують цю традицію учні школи історичної психології І.Г.Білявського Артюхіна Н.В. та Яремчук О.В., а також Забужко О. та Мейзерська Т.С.

Для дослідження самоактуалізації особистості слід звернутися до теоретично-методологічних надбань школи гуманістичної психології А.Маслоу та К.Роджерса.

Насамперед, слід зазначити, що індивідуальна міфологія – це сукупність індивідуальних та колективних несвідомих змістів, що відображують домінуючі в психіці архетипи, структуруючи відносини людини до оточуючого світу, до себе, визначаючи стратегії та шляхи самореалізації, самоздійснення.

Оскільки індивідуальна міфологія – це моделі поведінки, які беруть початок з колективного несвідомого, можна виділити певні сюжетні лінії, або архетипи жіночої індивідуальної міфології, які юнгіанський аналітик Д.Ш.Болен називає архетипами богинь.

Дослідниця виділяє сім архетипів богинь давньогрецького пантеону, що відіграють важливу роль на різних етапах життя жінки. Також один чи декілька архетипів можуть бути домінуючими протягом дуже тривалого часу або, навіть, цілого життя. Таким чином дослідниця пропонує свою типологію жінок.

Артеміда – богиня полювання й Місяця. Як архетип, дає жінці право переслідувати свої цілі в обраній області. Афіна – богиня мудрості, стратег і дочка свого батька. Як архетип надає жінці логічного складу розуму, керування скоріше розумом, ніж серцем.

Гестія – богиня домашнього вогнища, і храму, мудра жінка. Як архетип, надає жінці відчуття цільності й недоторканності.

Гера – богиня браку, дружина. Як архетип надає особистості жінці ярко виражені позитивні та негативні риси.

Деметра – богиня плодючості. Як архетип породжує в жінці материнський інстинкт, що здійснюється через власну вагітність або через фізичне, духовне, психологічне поживління інших.

Персефона – дівчина-повелителька підземного царства. Як архетип надає жінці м'якості, податливості, пасивності у відносинах.

Афродіта – богиня кохання, краси. Як архетип надає жінці змогу насолоджуватись коханням, своєю сексуальністю та чуттєвістю. «Алхімічна» богиня, тобто є найбільш цілісною та гармонійною з усіх вищенаведених.

Самоактуалізація – це прагнення людини до більш повного виявлення та розвитку власних особистісних можливостей. Це потреба в реалізації свого потенціалу за А. Маслоу.

Людина, що самоактуалізується – це «повністю функціонуюча особистість» за К.Роджерсом, спроможна самостійно оцінювати світ.

Для того, щоб виділити моделі самоактуалізації жінки, тобто ті сценарії, що повертають їй гармонійність та впевненість в тому, що вона «на своєму місці і в свій час», слід співвіднести архетипи богинь із рівнями потреб особистості. Для цього ми наводимо

спрощену схему А.Маслоу, представлену в монографії Хьелл Л. та Зіглер Д. «Теорії особистості»:

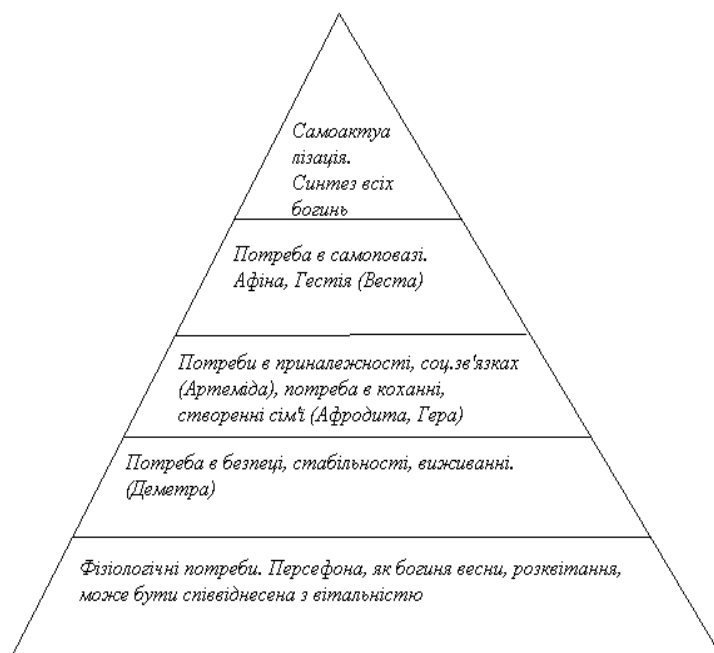


Схема 1. Співвідношення архетипів богинь з пірамідою потреб А.Маслоу

В фундаменті піраміди - фізіологічні потреби, тобто потреби в їжі та воді, без яких гинуть живі істоти. Оскільки Персефона є богинею розквітання, весни (коли вона з'являється на поверхні Землі, розквітають сади, дерева, квіти), то її можна співвіднести з вітальністю, і позначити її ім'ям чистоту і природність. Рівнем вище: потреба в безпеці, а хто захищає надійніше, ніж матір? Тому богинею цього рівня є Деметра. Ще вище: потреба в приналежності до певної групи, в тому числі, професійному самовизначенні. За Д.Ш. Болен цією функцією досягнень володіє Артеміда. Потреба в коханні та емоційних зв'язках забезпечується Афродітою, а потреба створити власну сім'ю – Герою. Далі розташована потреба в самоповазі. Вона забезпечується мудрою та самодостатньою Афіною та богинею – філософом Гестією. Найвищий рівень піраміди – потреба в самоактуалізації, що передбачає синтез всіх богинь, на рівні їх соціально-психологічних проявів, та вихід на наступний рівень – інтеграцію їх в поле несвідомого в єдиний архетип жіночності, що тяжіє до злиття з чоловічим первнем жінки Анімусом. К.-Г.Юнг називає це досягненням Самості, індивідуацією.

#### Література:

1. Болен Д.Ш. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь/ Перев.с англ.- М.: ООО Издательский дом «София», 2006.- 272 с.
2. Забужко О. Шевченків міф України. Спроба філософського аналізу.- 3-є вид.- К.: Факт, 2006.- 148 с. – (сер. «Висока полиця»)
3. Мейзерська Т.С. Проблеми індивідуальної міфології (Т.Шевченко - Леся Українка): Автореф.дис., докт.філолог.наук.: 19.00.01.- Львівський державний університет ім.І.Я.Франка 1997.-20 с.
4. Хьелл Л., Зіглер Д. Теории личности.-3-е изд. – СПб.: Питер, 2007.-607 с.: ил.- (Серия «Мастера психологии»)
5. Шапарь В. Б. Словарь практического психолога. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Торсинг», 2004. – 734 с.
6. Яремчук О.В.Міфологічний компонент ментальності: культурно-історичний підхід: Рукопис дисертації на здобуття ступеню кандидата психологічних наук по спеціальності 19.00.01.-Одеський національний університет імені І.І.Мечникова, Одеса 2004.-20 с.

### **Психологические защиты личности в период кризиса**

В настоящее время в психологической науке множество работ, посвященных как проблематике кризиса, так и феномену психологических защит личности. При этом, эти явления редко рассматриваются в комплексе. Другими словами, на сегодняшний день недостаточно разработан вопрос о видах психологических защит личности, которые она применяет именно в период кризиса. В связи с этим, наша работа преследовала цель определить особенности использования защитных механизмов в период кризиса. Для ее реализации были использованы стандартизованные методики «Диагностика духовного кризиса» («ДДК»), «Психологическое благополучие личности» («ПБЛ»), «Опросник способов совладания» (адаптация методики «WSQ») и «Индекс жизненного стиля» («LSI»).

Контингент испытуемых: 57 студентов 1 и 2 курсов факультета психологии ИМЭМ ОНУ имени И.И. Мечникова в возрасте от 16 до 22 лет (средний возраст - 17,75 лет). Среди испытуемых - 4 молодых людей и 53 девушки.

В ходе работы мы выявили личностей, находящихся в критических и литических периодах своего развития и условно разделили их по 4 группам выраженности духовного кризиса: прогрессивная, регрессивная, пиковая и низинная. Наибольшее число испытуемых оказалось в 3-й группе (47,4%) - в пиковой стадии переживания духовного кризиса. Это указывает на то, что они испытывают эмоциональный шок или разочарование от жизни. Второе место по численности оказалось у 2-й группы выраженности духовного кризиса (21%). Это субъекты, находящиеся в литическом периоде, т.е. переживающие духовный рост. Они по-новому смотрят на жизнь, у них появилась осознанная цель и смысл жизни; они перестали чувствовать себя, как все. Третье и четвертое место между собой поделили 1-я и 4-я группы (15,8%). В 1-ой, прогрессивной, группе наблюдается усиление проявлений ДК в субъективном времени, что говорит о неудовлетворенности жизнью, о стремлении человека выйти на новый уровень своего развития; появлении устремлений нравственного и религиозного характера.

Принадлежность к 4-й группе указывает на человека, периодически входящего в состояние духовного кризиса, но отрицающего истинность и ценность своих переживаний. Несмотря на это, ему не удастся вернуться к своему прежнему состоянию, и он «тоскует по божественному».

Методика «Психологическое благополучие личности (ПБЛ)» выявила нормативные значения по всем 10-ти шкалам у 4-х групп. Но при определении среднего рангового места оказалось, что у 4-й группы более высокий уровень ПБЛ (ранговое место - 1,7), что свидетельствует о большей степени удовлетворенности собственной жизнью. Можно предположить, что это происходит потому, что субъекты, периодически входящие в ДК, не «зависают» в этом состоянии (оно для них привычно) и способны более реально оценивать положительные стороны жизни. Минимальная степень психологического благополучия во 2 и 3 группах (ранговое место – 2,9). Низкий уровень ПБЛ в 3-ей группе понятен, т.к. это наиболее кризисная группа. Низкий уровень ПБЛ во 2-й – регрессивной – группе можно объяснить тем, что, по мнению многих авторов, субъективно люди чувствуют себя хуже всего тогда, когда уже выходят из кризиса и к ним возвращается чувствительность и осознание драматизма происшедшего и горечь потерянного.

По методике определения способов совладания, в целом у четырех групп по всем шкалам проявились средние значения, кроме шкалы «Положительная переоценка». У 4-й группы по ней были выявлены высокие значения, что в какой-то степени согласуется с тем, что эти испытуемые «тоскуют по божественному» (из определения «низинной» группы) и включает религиозное измерение (из характеристики шкалы «Положительной переоценки»).

При определении среднего рангового места мы выявили, что лидирующую позицию разделили 1-я и 3-я группы (2,38), второе место – у 4-ой группы (2,5), третье место – у 2-ой группы (2,75). Это можно объяснить тем, что, 1-я и 3-я группы – это испытуемые, находящиеся в ДК, т.е. использование копинг-поведения помогает личности в кризисе более сглажено или при помощи специальных приемов (в виде копингов) справиться со сложившейся ситуацией. У 2-ой группы ДК снижен и происходит духовный рост испытуемых. Это, видимо, связано с тем, что личности

менее склонны использовать копинг-стратегии в своем поведении, когда они находятся в литическом периоде. А 4-я группа периодически находится в состоянии ДК и, вероятно, «входя» в ДК, испытуемые начинают применять копинги в своей жизненной активности. При этом, обращает на себя внимание небольшая разница в набранных разными группами баллов по этой методике. Возможно, что особенности применения копинг-стратегий в большей степени обусловлены другим факторами, а не степенью кризисности данного жизненного периода испытуемых.

По методике «LSI» было обнаружено, что наиболее выраженными механизмами психологической защиты (МПЗ) по четырем группам являются: «Регрессия», «Компенсация» и «Отрицание». Наименее характерными МПЗ оказались «Интеллектуализация», «Подавление/Вытеснение», «Проекция», «Замещение». К этой группе наименее применяемых МПЗ можно отнести также «Реактивные образования», хотя у 3-й группы ее процентная выраженность/применяемость составила 76%. При этом, для 1-й группы наиболее характерными психологическими защитами оказались: "Регрессия", "Компенсация"; для 2-й: "Компенсация", "Регрессия", "Отрицание"; для 3-й: "Компенсация", "Регрессия", "Отрицание", "Реактивные образования"; для 4-й: "Отрицание", "Регрессия". Наименее характерные психологические защиты: в 1-й группе – «Интеллектуализация», «Подавление/Вытеснение», «Проекция»; во 2-й – «Интеллектуализация»; в 3-й – «Интеллектуализация», «Подавление/Вытеснение»; в 4-й – «Интеллектуализация», «Проекция». В процентной выраженности использование МПЗ у 1-й гр. составляет 55%; у 2-й гр. – 71%; у 3-й гр. – 72%; у 4-й гр. – 60%.

Наибольшее число и выраженность используемых МПЗ (по подсчетам среднего рангового места) характерно для 3-й (пиковой) группы (1,5), на втором месте по применению МПЗ стоит 2-я (регрессивная) группа (1,9), третье место занимает 4-я (низинная) группа (3,13) и четвертое место – 1-я (прогрессивная) группа (3,5). Таким образом, 3-я группа заняла лидирующую позицию по использованию МПЗ («Компенсация», «Регрессия», «Отрицание», «Реактивные образования»), за ней следует 2-я группа с такими же МПЗ, как и у 3-й, кроме такого

механизма защиты, как «Реактивные образования». Другими словами, 3-я группа, находящаяся в состоянии пика ДК, отличается от 2-й, которая характеризуется снижением проявлений ДК тем, что для 2-й группы менее свойственно применение такого механизма ПЗ, как «Реактивные образования». Существует вероятность того, что обе группы применяют практически одинаковые МПЗ, но для разных целей – 3-я (пиковая) – чтобы уменьшить эмоциональный шок и разочарование от жизни, а 2-я (регрессивная) – для создания благополучной картины мира и обретения нового смысла жизни и чувства отличия от других.

Средний процент применимости МПЗ в 1-й (прогрессивной) группе составляет 55%, что может свидетельствовать о меньшей эффективности использования МПЗ для того, чтобы справиться с усилением проявлений ДК. Возможно, что для этого более подходит копинг-поведение, чем защитные механизмы, поэтому и показатели использования копинг-стратегий у этой группы наивысшие (наряду с 3-й (пиковой) группой). Отсюда видно, что 3-я группа, переживающая пик ДК, очень активно использует как психологические защиты, так и стратегии копингов. 4-я (низинная) группа отрицает ценность и истинность своих переживаний и это согласуется с тем, что для нее наиболее характерно использование такого МПЗ, как «Отрицание». Средний процент применения защитных механизмов составляет 60%, что отражает третье место выраженности среди четырех групп. 4-я группа также по методике способов совладания заняла третье место, что может свидетельствовать о том, что применение как защит, так и копинг-поведения для нее не очень характерно. Это может быть связано с субъективным ощущением группой психологического благополучия, и, в результате, ненужности в особенном использовании специальных средств для решения проблем, в частности МПЗ и копинга.

При этом обращает на себя внимание существенное расхождение в набранных баллов между разными группами. Это может свидетельствовать о том, что механизмы психологических защит существенно отличаются на разных стадиях переживания духовного кризиса.

Нагоицкая Алла  
студентка 3 курса заочного отделения  
ОНУ им.И.И.Мечникова

### Психологические составляющие самооотношения

Тему самооотношения мы считаем очень интересной, важной и актуальной. Любое проявление человека, как социального субъекта происходит с включением в данный процесс его самооотношения.

Многие спорные представления и неясности в определении понятия «самоотношение» возникает из-за сложности этого личностного образования и неразработанности экспериментально-диагностического аппарата. Мы понимаем отношение к себе, как динамическую характеристику, которая отражает степень интериоризации личностью внешних воздействий.

Существует много точек зрения по поводу структуры «самоотношения». По мнению психолога Чесноковой И.И. структурные составляющие: когнитивная и эмоционально-ценностная действуют неразрывно. Иной точки зрения придерживается Кубышинка М.Л., понимая отношение к себе как сложный психологический феномен, в структуре которого выделяет оценочный и эмоциональный компоненты, а когитивный как основу понятия «познание себя». Мы придерживаемся мнения, что есть разные виды самооотношения: когнитивный и эмоционально-ценностный, которые существенно отличаются и соответственно отличаются их структурные составляющие. В основе когнитивного вида отношения к себе лежат знания субъекта о самом себе – положительные или отрицательные, устойчивые или неустойчивые. Эти знания могут быть на уровне разрозненных представлений о себе и на интегративном уровне. Эмоционально-ценностный вид самооотношения представляет меру удовлетворенности собой.

Мы придерживаемся мнения, что совокупность частных самооценок образует общую самооценку. Общая самооценка, рефлексия и уровень притязаний влияют на формирование феномена отношения к себе. Самоотношение можно представить системой основных показателей-антиподов: устойчивое – неустойчивое; позитивное – негативное; спокойное – тревожное;

адекватное – неадекватное; осознаваемое – неосознаваемое. Определив степень выраженности этих показателей можно определить уровень самоотношения. Есть и другой показатель, характеризующий особенности рассматриваемого феномена: расхождения между самооценкой и уровнем притязаний. Рассмотренные показатели постоянно взаимодействуют между собой и могут изменяться в процессе онтогенеза. Есть разные виды отношения к себе: самоуважение, самолюбие, гордость, совесть и т.д. Они могут быть ситуативными и устойчивыми. Например, личность, у которой самоотношение носит отрицательный характер, в какой-нибудь ситуации может проявить, к примеру, самолюбие. Это может произойти из-за конфликта между его внутренними ценностями и внешними нормами.

Большой интерес вызывает рассмотрение самоотношения с точки зрения временной перспективы, ведь время является особым измерением личности. С одной стороны все явления мира функционируют во времени и включены в него, с другой только человеку и его сознанию свойственно регулярно выходить за рамки настоящего, прорывая его пределы в направлении будущего и прошлого. Такие прорывы свойственны человеку не только по отношению к явлениям внешнего мира, но и по отношению к себе. Так как самоотношение личности структурировано во времени, можно выделить три вида «Я»: актуальное «Я» (я здесь и теперь), ретроспективное «Я» (я в прошлом) и проективное «Я» (я в будущем). При этом временной аспект структурированности «Я» далеко не изучен, так как традиционно исследуют актуальное «Я», тогда как о ретроспективном и проективном «Я» имеется мало сведений. Это можно объяснить тем, что исследования самоотношения не всегда строятся с учетом временного измерения. Можно предположить, что личность, не только строит образ того, каким он был в прошлом, какой он есть сейчас и каким представляет себя в будущем, но и занимает определенную временную позицию. Например, можно рассказывать о том, каким был в прошлом, опираясь на настоящее или исходя из планов на будущее, или погружившись в прошлое. Исходя из этого, можно выделить два аспекта временной структурированности самоотношения: во первых, что является содержанием отношения к себе – актуальное,



ретроспективное или проспективное «Я»; во вторых, из какой временной позиции, или какой временной перспективы презентирован образ «Я». Мы считаем очень важным учитывать временную составляющую самоотношения личности во время психоконсультации или психотерапевтического сеанса. Проанализировав, на какой период направлено внимание личности, какие собственные поступки и личностные черты не ассимилированы, те которые совершаются сейчас или же те, которые относятся к прошлому, и с какой временной позиции личность осуществляет самооценку этих поступков и черт, можно получить очень ценную информацию для понимания внутреннего мира личности и коррекции ее неадекватных установок.

Исходя из вышесказанного, можем сделать вывод о важности процесса формирования самоотношения. Ведь от отношения к себе зависит, как человек сможет самовыразиться и самореализоваться в жизни.

## **Возрастная динамика показателей самореализации личности**

Понятие самореализации возникло в рамках гуманистического направления психологии в середине XX века. Первоначально представления о самореализации личности формировалось в процессе изучения биографий выдающихся людей. Позже было признано, что самореализовываться могут не только те индивиды, которые внесли существенный вклад в развитие общества, но и обычные люди. Самореализация не обязательно должна принимать форму творческих усилий, выражающихся в создании произведении искусства. Специфические формы самоактуализации очень разнообразны. Более того, на самоактуализацию влияет множество факторов, многие из которых, как, например, возраст, до сих пор в должной мере не изучены.

Наше исследование было проведено на Южно-Украинской Атомной Электростанции в цехе теплоавтоматических измерений. Контингент испытуемых - 32 человек; из них 15 женщин и 17 мужчин от 20 до 49 лет. Средний возраст по выборке—32 года.

На 1 этапе исследования испытуемые были разделены на 2 группы по критерию возраста: «молодёжь» (20-33 лет) и «испытуемые зрелого возраста» (34-49 лет). Далее мы проводили анализ отличий в показателях самореализации, полученных с помощью методики САМОАЛ.

Результаты психологического исследования испытуемых по первой шкале "Ориентация во времени" показали, что между двумя возрастными группами наблюдаются существенные различия. Для *молодёжи* характерно хорошее понимание экзистенциальной ценности жизни "здесь и теперь". Они способны наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Эти люди способны воспринимать мир вокруг себя, включая других людей, правильно и беспристрастно. Они видят действительность такой, какая она есть, а не такой,

как им хотелось бы ее видеть. Они не боятся проблем, которые не имеют однозначных правильных или ошибочных решений. Они приветствуют сомнения, неопределенность и нехоженые пути. Это более 80% молодых испытуемых.

Противоположная картина наблюдается у испытуемых зрелого возраста. Здесь преобладает тенденция к возвращению к прошлым воспоминаниям, переживаниям и событиям. Эти люди часто не умеют наслаждаться и ценить настоящее. Иногда сомневаются в правильности своих действий и поступков. Много думают о своем прошлом, мечтают о том, чтобы вернуться назад и начать жить сначала. Считают, что прошлое, настоящее и будущее представляется не как единое целое, а как отдельные, независимые друг от друга части их жизни. Не верят в способность влиять на своё будущее, и в жизнь целом.

Результаты психологического исследования испытуемых по второй шкале методики "Ценности" показали, что для первой группы испытуемых был получен средний балл 8,56 при максимально возможном 15. При этом, у 13% испытуемых – низкие результаты, у 62% - средние и у 25% - высокие. Во второй группе испытуемых средний балл 7,81. При этом, у 7% испытуемых – низкие результаты, у 86% - средние и у 7% - высокие. Другими словами, в обеих группах по данной шкале большинство испытуемых набрали среднее значение баллов. Хотя, среднее значение по группе у молодежи заметно выше, чем у лиц среднего возраста. Это свидетельствует о стремлении всех наших испытуемых к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах. Эти люди увлечены своим профессиональным делом. Они трудятся, чтобы реализовать свои способности и желания. Считают, что интересное творческое содержание работы - сама по себе награда. Испытуемые любят и интересуются книгами, увлекаются творчеством. Верят, что целью жизни должно быть нечто значительное. Также считают, что достижение счастья - главная цель человеческих отношений. При этом, данные тенденции ярче выражены у молодежи.

Результаты психологического исследования испытуемых по третьей шкале "Взгляд на природу человека" показали для обеих групп близкие значения: для 1-й выборки испытуемых средний балл 3,3 при максимально возможном балле 10;

для 2-й – 3,65. При этом, в молодежной группе у 50% испытуемых – низкие результаты, у 50% - средние; во 2-й группе - у 62% испытуемых – низкие результаты, у 38% - средние. Высоких результатов в обеих группах нет. Это означает, что все испытуемые в целом не очень доверяют людям, несколько корыстливы, предвзяты, завистливы, эгоистичны, скорее заботятся о собственных интересах, не пытаясь понять окружающих людей. При чем, эти свойства более выражены у молодых, чем у зрелых испытуемых.

Результаты психологического исследования испытуемых по четвертой шкале "Потребность в познании" показали, что в 1-й группе средний балл 6,4; во 2-й – 5,8, при максимально возможном 10. При этом, у молодежи низких результатов нет, у 56% - средние и у 44 % - высокие результаты. У взрослых - у 6% испытуемых – низкие результаты, у 63% - средние и у 31% - высокие. Таким образом, потребность в познании ярче выражена у молодых людей, чем у зрелых. Именно они считают, что человек должен заниматься тем, что ему интересно. Они не считаются с затратами времени, находясь в поиске ответа на интересующий их вопрос. И потраченные усилия, которых требуется на познание истины, стоят того, ибо доставляют им удовольствие. Испытуемые 1-й группы постоянно интересуются всеми новшествами в своей профессиональной сфере, стараются также следить за новостями литературы и искусства.

Для второй выборки испытуемых характерен средний уровень развития потребностной сферы в познании (63% от количества опрошенных).

Результаты исследования по пятой шкале "Креативность - стремление к творчеству " показали, что в 1-й группе средний балл 8,75; во 2-й группе – 8,4, при максимально возможном балле 15. При этом, в 1-й группе у 6% испытуемых – низкие результаты, у 94% - средние и высоких результатов нет. Во 2-й группе - у 6% испытуемых – низкие результаты, у 69% - средние и у 25% - высокие. Другими словами, молодежь оказалась заметно креативнее лиц старшего возраста. Показательно, что все рекордсмены – испытуемые, набравшие высокие результаты по данной шкале – относятся к группе молодых. Хотя, в целом по выборке мы получили средние результаты. Наши испытуемые оказались самоактуализирующимися людьми, обладающими способностью к творчеству.

Однако их творческий потенциал проявляется не так как у выдающихся талантов в поэзии, искусстве, музыке или науке, а, скорее, как естественная и спонтанная креативность, которая присуща детям. Эта креативность, которая присутствует в повседневной жизни как естественный способ выражения наблюдательной, воспринимающей новое личности.

Результаты исследования по шестой шкале "Автономность" показали в 1-й группе средний балл 7,75; во 2-й – 7,25, при максимально возможном 15. При этом, у 6% испытуемых 1-й группы – низкие результаты, у 88% - средние и у 6% - высокие. Во 2-й группе: у 38% испытуемых – низкие результаты, у 49% - средние и у 13% - высокие. Таким образом, молодежь оказалась более автономизированной, чем лица зрелого возраста. Выборка в целом продемонстрировала средний уровень развития автономности, независимости и свободы.

Автономность, по мнению большинства психологов - главный критерий психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна. Однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность - это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от». Эта автономия позволяет им полагаться на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития.

Результаты исследования по седьмой шкале "Спонтанность" показали, что в 1-й группе испытуемых средний балл 6,7, а во 2-й – 6,2 при максимально возможном балле 15. Таким образом, при средних по всей выборке значениях, более спонтанными оказались молодые испытуемые. Это означает, что они более уверены в себе и больше доверяют окружающему миру. Самоактуализация стала их образом жизни, а не является мечтой и стремлением.

Таким образом, все исследованные нами показатели самоактуализации оказались больше выражены у молодых испытуемых, чем у лиц зрелого возраста.

Рязанцева Е.Ю., аспирант кафедры  
общей и дифференциальной  
психологии ПДПУ  
имени К.Д. Ушинского

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Невозможно рассматривать процесс развития личности вне пределов онтогенетического контекста. Разным этапам онтогенеза свойственны определенные отличия, как в экзистенциальной активности, так и в иерархии ценностных ориентаций личности, что становится особенно важным в юношеском возрасте.

Обобщение результатов исследований Л.И. Анцыферовой, И.М. Ильинского, И.С. Кона, Б.С. Круглова, Д.А. Леонтьева, И.П. Манохи, В.А. Татенко, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелевой, В.А. Ядова и др. показало, что именно в юношеском возрасте начинает интенсивно формироваться система ценностных ориентаций личности, оказывающая влияние на развитие и формирование экзистенциальных ресурсов.

Вместе с тем, необходимо отметить что, эмпирических исследований, раскрывающих сущность, специфику и особенности взаимосвязей между ценностными ориентациями и экзистенциальными ресурсами личности в психологии представлено недостаточно.

Целью данного сообщения и является изложение результатов эмпирического исследования, направленного на поиск взаимосвязей между показателями экзистенциальных ресурсов личности и оценкой жизненных сфер у молодых людей юношеского возраста.

В исследовании были использованы: авторский тест-опросник "Экзистенциальные ресурсы личности" (ЭРЛ), И.В.Брынза, Е.Ю.Рязанцева, направленный на диагностику пяти экзистенциальных ресурсов личности и методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных

жизненных сферах» (ЦД), автор Е.Б.Фонталова, изучающая желательность или ценность каждой из предлагаемых для оценки 12 жизненных сфер, а также ее доступность.

В исследовании принимало участие 55 студентов обоего пола в возрасте от 18 до 19 лет ПДПУ им.К.Д. Ушинского. Для математической обработки полученных результатов использовался компьютерный вариант статистической программы SPSS v. 11.5.

Анализ результатов корреляционного анализа между показателями экзистенциальных ресурсов и ценностных ориентаций выявил тесные неоднозначные связи между представленными явлениями, что свидетельствует о сложности и многогранности изучаемых феноменов.

Обнаруженные значимые положительные связи между показателями «ресурс свободы» и такими ценностями, как «уверенность в себе, отсутствие сомнений», «свобода как независимость в поступках и действиях», а также уверенности студентов в их доступности в будущем, может указывать на то, что данные ценности являются основой при «закладке» и активации ресурса свободы личности в юношеском возрасте.

Выявленные значимые отрицательные связи между показателями «ресурс свободы» и ценностью «познание, возможность расширения своего образования, кругозора», которую студенты оценили как доступную для себя в будущем, демонстрируют такую закономерность: при возрастающей свободе у молодежи утрачивается значимость ценности познания, так как она становится «доступной», как в сознании молодых людей, так и в жизненных реалиях (факт поступления в вуз, приобретение академических, профессиональных знаний, свода от опеки родителей, принятие самостоятельных решений и т.п.).

Обнаруженные положительные связи между показателями «ресурс смысла» и ценностью «уверенность в себе, отсутствие сомнений» и отрицательные связи с ценностью «материально-обеспеченная жизнь», может свидетельствовать о том, что в юношеском возрасте активация

экзистенциального «ресурса смысла» обуславливается, в первую очередь, ценностью уверенности в себе, и в меньшей степени ценностью материально-обеспеченная жизни.

Положительные связи установленные между показателями «ресурс самотрансценденции» и ценностями «наличия хороших и верных друзей», «активная, деятельная жизнь» и отрицательные связи, обнаруженные с такой ценностью, как «материально-обеспеченная жизнь» указывают на то, что у студентов данного возраста можно констатировать наличие ресурса, отражающего трансцендирующие экзистенции личности. Данный ресурс, прежде всего, связан с ценностью «наличия хороших и верных друзей» и не связан с такими ценностями, как «материально-обеспеченная жизнь», «свобода как независимости в поступках и действиях».

Выявленные тесные положительные связи между показателями «ресурс принятия» и ценностями «наличия хороших и верных друзей», «любовь», доступность «красоты природы и искусства, переживание прекрасного в природе и искусстве» и отрицательные связи с такими ценностями, как доступность «материально-обеспеченной жизни», и ценности «свобода как независимости в поступках и действиях» отражает психологическую сущность ресурса принятия, которая прежде всего, раскрывается в иерархии ценностей личности. По всей вероятности система человеческих отношений, любовь к людям и миру, а не ценность свободы, независимости и материально-обеспеченной жизни в юношеском возрасте являются определяющими в понимании и принятии себя и других.

Положительные связи обнаруженные между показателем «ресурс веры» и ценностью «любовь» и одновременно отрицательные с ценностью «материально-обеспеченная жизнь», указывают на источник активации и восстановления данного экзистенциального ресурса у юношей и девушек - прежде всего посредством любви, а не за счет материальных благ.



## **СУБЪЕКТНОСТЬ КАК СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ**

На сегодняшний день проблема субъектности человека становится одной из наиболее актуальных. Переступив черту в 3е тысячелетие, где важнейшим человеческим качеством стала личная эффективность, понятие субъектности как нельзя лучше подходит к разрешению вопроса личностной успешности.

Для того чтобы определить понятие субъектности, обратимся к истории зарождения исследования этой проблематики.

Первым ученым, заговорившем о человеке как о субъекте, стал С.Л. Рубинштейн. Субъектность, согласно С.Л.Рубинштейну, это способ реализации человеком своей человеческой сущности в мире. Это определение предполагало самодетерминированность субъекта, активно осуществляющего изменения в окружающем мире, его способность к самостоятельности, самодетерминации (саморегуляции, самоорганизации) и самосовершенствованию. Рубинштейн писал, что личность становится индивидуальностью, достигая максимального уровня своей особенности, а субъектом она становится, достигая оптимального уровня развития своей человечности,. Но, поскольку ее развитие осуществляется не «в себе» или «для себя», а в процессе жизненного пути, общения, деятельности, то качество ее как субъекта проявляется в оптимальном способе организации этого жизненного пути, общения, деятельности.

Дальнейшее развитие вопрос субъектности получил в работах А.В.Брушлинского, К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анцыферовой. Каждый из них, опираясь на уже изученные области данного феномена, вносил что-то новое. В частности, К.А. Абульханова-Славская в своих работах писала, что субъект осуществляет организацию жизни как целостного процесса, учитывая ее изменчивость и сопротивляемость. Способность личности регулировать жизнь, организуя ее как целое, подчиненное ее ценностям, и позволяет ей стать относительно независимой,

свободной по отношению к внешним требованиям, давлению обстоятельств. Жизненный путь личности детерминирован самой личностью, с одной стороны, и объективными, преднаходимыми ей условиями, требованиями, событиями, обстоятельствами, эпохой, к которой она принадлежит, с другой стороны. Эти детерминанты никогда не совпадают друг с другом. Поэтому качества личности как субъекта жизненного пути проявляются в способе разрешения противоречий, возникающих в ее жизненном пути при осуществлении его организации.

По мнению Л.И. Анцыферовой, главной особенностью порождаемой субъектом активности является ее творческий характер. Креативное начало субъекта может быть выражено в разной степени, обстоятельства жизни накладывают на него существенные ограничения; иногда творческие моменты проявляются лишь в виртуальных мирах индивида.

Личность как субъект «ваяет» себя, выстраивая и создавая пространство собственной жизни, уникальный жизненный мир. Субъект ставит цели и намечает жизненные планы, избирает стратегии жизни. Многие психологи называют человека хозяином своей жизни, своей судьбы, субъектом, способным противостоять мощному давлению неблагоприятных социальных и культурных сил.

В западной психологии, в теориях личности, построенных на основе психоаналитической парадигмы (А. Адлер, К. Юнг, К. Хорни), понятие «субъект» занимает одно из центральных мест. Оно обозначает способности человека быть иницирующим началом, первопричиной своих взаимодействий с миром, с обществом; быть творцом своей жизни; создавать условия своего развития; преодолевать деформации собственной личности и т.д.

В последние два десятилетия вопрос о позитивной значимости уверенности человека в своих возможностях для успешного осуществления им своей жизни начал теоретически и экспериментально разрабатываться в рамках нового для зарубежной психологии направления. Его представители определяют человека как активного деятеля, распорядителя, созидателя своей жизни. Это

определение человека закреплено в термине «human agency», Создатель эмоционально-когнитивной теории А. Бандура, разрабатывая проблему эффективности жизни и деятельности личности, выделяет в структуре «самоэффективности» ряд способностей, опирающихся на саморефлексивные процессы. Такова способность присваивать себе, считать исходящими от себя успешные действия; формировать убеждения в собственной эффективности, удерживать позитивную самооценку. Интеграл этих способностей — «позитивную самоэффективную мысль» — Бандура считает необходимым условием эффективной активности человека на протяжении всей жизни.

Таким образом, определив для себя наиболее четко, какими качествами должен обладать субъектный человек, мы можем говорить о повышении уровня субъектности человека при помощи личностного редактирования и максимального приближения к необходимым качествам субъектного человека, что, в свою очередь, повлечет за собой и повышение его личной эффективности. Но для начала необходимо говорить о способах диагностики уровня субъектности для того, чтобы в дальнейшем способствовать его повышению. На сегодняшний день известна методика Семантического дифференциала субъектности, разработанная С.И Дьяковым. По ее результатам возможно определение уровня субъектности испытуемого. Однако гораздо сложнее обстоит дело с какими-либо практическими методами повышения уровня субъектности личности. Теоретически это могут быть как консультативно-терапевтические способы, так и тренинговые. Целью нашего предстоящего исследования является создание многомодульной тренинговой программы, в которой каждое занятие было бы направлено на развитие одной из компонент, составляющих в результате обобщенный конструкт субъектности. Таким образом, в результате, мы имеем шанс получить готовый практический инструмент для использования его в самых разных контекстах (школа, ВУЗы, работа на предприятиях и т.д.).

Аспирантка 1 курса  
специальности «Психология»  
Одесского национального университета им. И. И. Мечникова  
Ткаченко В. Е.  
Научный руководитель: Бефани А. А

### **«Феномен благополучия супружеских отношений»**

Современная социокультурная ситуация в нашей стране характеризуется кардинальными изменениями всех сфер жизнедеятельности личности. Кризисные явления затронули и такую важную сферу человеческого бытия, как семейные отношения.

Проблема совершенствования брака, повышения его качества и степени благополучия является чрезвычайно актуальной, требующей реализации разноаспектных психологических исследований.

Проведенный нами анализ литературных источников показывает, что вопросы, имеющие непосредственное отношение к качеству брака, а также и само понятие его благополучия обоснованы еще недостаточно. Выполненные в этом направлении исследования в основном касались изучения удовлетворенности супругами браком и лишь отдельных сторон качества брака: его стабильности и устойчивости, совместимости супругов и т. д. (А.Н. Волкова, А.К. Дмитренко, Н.Н. Обозов, Н.Ф. Федотова, В.В. Матина, Е.В. Антонюк, Ю.Е. Алешина, Т.А. Гурко, Трапезникова и др.). При этом бросается в глаза размытость используемой терминологии.

Очень продуктивен подход А. Р. Тидовар, которая в своей докторской диссертации при рассмотрении супружеских отношений предлагает брать не частные, а более общие оценочные характеристики брака, которые могли бы замыкаться на личности участника со-бытия брачной пары. Для этого она, вместо понятия удовлетворенности браком, обращается к концепту субъективного благополучия, а вместо понятия совместимости – к концепту событийности.

По мнению автора, об эффективности со-бытийности в браке (как полипространственной среде, включающей предметно-пространственную среду,

время, пространство межличностных отношений и т.д.) свидетельствует переживание партнёрами аутентичности бытия, одной из проекций которого на уровне психологической феноменологии выступает *субъективное благополучие*. Индикаторами качества брачного события, согласно А. Тидовар, являются: личностная идентичность субъектов, переживаемая ими аутентичность бытия и субъективное благополучие .[7]

Российский психолог Р. М. Шамионов определяет субъективное благополучие как понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности. [9]

В зарубежной психологии понятие субъективного благополучия личности ввел Э. Динер, который включил в структуру субъективного благополучия интеллектуальную оценку субъектом удовлетворенности различными сферами своей жизни и эмоциональный аспект самопринятия (наличие плохого или хорошего настроения).[10]

Используемое в западной и современной российской психологии понятие «психологическое благополучие» личности является более широким, чем понятие «субъективное благополучие», и включает в себя не только субъективную оценку человеком себя и своего бытия, но и разные аспекты позитивного функционирования личности (К. Рифф, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко)

Последнее особенно значимо в контексте рассмотрения проблемы благополучия брака.

Анализ работ А. Маслоу, Э. Фромма, К. Роджерса, А. Адлера, К. Витакера, Ю. Е. Алесиной, Л. Я. Гозмана и др. показывает, что наиболее благоприятные отношения создаются при взаимодействии развитых, зрелых личностей супругов. К. Витакер в своей работе утверждает, что целостные отношения возникают только при взаимодействии целостных личностей. [2]

Целью данной статьи является раскрытие содержания феномена благополучия супружеских отношений.

Мы понимаем под благополучием брачно-супружеских отношений достижение супружеской интеграции при полном развитии личности обоих супругов и обеспечении их субъективного благополучия.

В нашем определении зафиксированы объективный и субъективный аспекты супружеских отношений.

Супружеская интеграция предполагает, во-первых, наличие совместимости личностных характеристик супругов и согласованности всех процессов их совместной жизнедеятельности; во-вторых, решение проблемы «экзистенциальной дихотомии» (Э. Фромм).

В здоровых, полноценно функционирующих, благополучных семьях оба супруга оптимально сочетают две тенденции со-бытия – тенденцию близости, единства со значимым другим и тенденцию быть отдельным (дифференцированным), личностно идентичным.

Как показывает А. Тидовар, чувство идентичности, овладение собой достигаются в браке через прояснение содержания self в процессе «подтверждающего поведения» значимых Других. Бытие с Другим относится к средовым обстоятельствам, позволяющим человеку состояться во всей полноте своего потенциала. В условиях со-бытийности происходит признание каждым из партнеров права другого партнера на внутренний мир, собственные мотивы, уникальность, автономность и самоактуализацию. [7]

Супружеская интеграция, в нашем понимании – это единство двух личностей, развивающих и реализующих себя в процессе супружеского взаимодействия.

Удовлетворенность отношениями, или чувство субъективного благополучия в браке, возникает тогда, когда качество взаимодействия устраивает каждого из супругов. Именно тогда со-бытие становится устойчивой связью самостоятельных индивидов, чутко реагирующих на изменения в отношениях между ними. Оказываясь частью бытийного пространства партнера, другой человек в благополучном супружестве выступает как ресурс для развертывания свободной личности (а в неблагополучном браке он будет разрушительным противодействием для развития личности).

Таким образом, мы раскрыли содержание феномена благополучия супружества. Показано, что благополучие брака возникает при достижении супружеской интеграции (как объективного показателя благополучия) и удовлетворенности обоих супругов всеми аспектами совместной жизнедеятельности (как субъективного показателя благополучия).

### **Литература**

1. Аргайл Майкл. Психология счастья . – СПб.: Питер, 2003
2. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта Пер. с англ, М. И. Завалова. — М., Независимая фирма “Класс”, 1997.
3. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005.
4. Роджерс К. Психология супружеских отношений. – М.: Эксмо, 2002
5. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. - Ярославль, 1996
6. Старшинбаум Г.В. Любовь против одиночества – М: Знание, 1991
7. Тидовар А. Р. Личность как субъект со-бытия в брачных отношениях. Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. – Краснодар, 2008.
8. Фромм Э. Искусство любить/Пер. с англ.;Под ред. Д. А. Леонтьева. – СПб.: Издательский Дом «Азбука-классика», 2008
9. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. - Саратов, 2004.
- 10.Шевеленкова Т. Д. «Психологическое благополучие личности»// Психологическая диагностика. 2005, №3
- 11.Шнейдер Л. Б. Семейная психология. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: деловая книга, 2006.

## САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ЇЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

В сучасних умовах реформування життєдіяльності нашого суспільства однією з основних завдань стає гуманітаризація та гуманізація освіти з метою всебічного гармонійного розвитку особистості, розкриття нею всіх можливостей і здібностей, які дозволяють повністю реалізувати себе. Ці завдання збігаються з основними положеннями концепції гуманітарної психології, згідно з якою функцією освіти є гуманна мета самореалізації особистості. А. Маслоу, один із засновників гуманістичної психології, стверджував, що якби ми прийняли за основну мету освіти «пробудження і реалізацію буттєвих цінностей (що є просто іншим аспектом самореалізації), ми б прийшли до колосального розквіту нового виду цивілізації. Люди стали б більш сильними, здоровими і більшою мірою взяли б своє життя у свої руки. Завдяки підвищеній особистій відповідальності за своє життя і раціональному наборові цінностей, які керують виборами, люди почали б активно змінювати суспільство, в якому живуть. Рух до психічного здоров'я є водночас і рухом до духовності та соціальної гармонії» [1]. Міра та рубежі самореалізації людини в реальному суспільстві залежать від самоствавлення особистості. Однак, криза в суспільстві, сімейні та ін. негаразди, нерідко провокують об'єктне ставлення людини до себе та маніпулятивну поведінку в соціумі, що ускладнює процес її самореалізації. У сучасній вітчизняній психології проблема самореалізації представлена концепціями Б.Г. Ананьєва, О.Г. Асмолова, К.А. Абульханова – Славської, Л.І. Анциферової, І.Д. Беха, Л.І. Божович, М.Й. Боришевського, Б.С. Братуся, Л.С. Виготського, Г.С. Костюка, О.М. Леонтьєва, С.Д. Максименка, В.Д. Мясищева, С.Л. Рубінштейна та ін. У зарубіжній психології поняття «самореалізація» (А.Маслоу) є синонімічним термінам «інтеграція» (З.Фрейд), «індивідуалізація» (К. Юнг), «компенсація» (А.Адлер), «персоналізація», «особистісне зростання» (К.Роджерс) і позначає стійкі позитивні зміни в особистості, реалізацію її природного потенціалу. К.Роджерс [2] виділяє основні характеристики самореалізації: рухливість, відкритість, незалежність від зовнішнього впливу та опір на себе (самоствавлення).



Теоретичний аналіз поняття самоствалення, що розглядається як: складова самосвідомості (Ф.С. Кон, В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв); узагальнене одномірне утворення, що відображає більш чи менш стійкий ступінь позитивності чи негативності ставлення до самого себе (В.Гезас, Л.Веллс, Г.Марвел, С.Куперсміт), показав, що самоствалення можна розглядати як організований, послідовний концептуальний гештальт, який складається з різних аспектів сприйняття якостей «Я», або «мене», а також особливостей відносин з іншими людьми та цінностей, пов'язаних з цим сприйняттям. Так, самоствалення людини – це уявлення людини про те, що вона собою являє. Самоствалення відображає ті характеристики, які людина сприймає як частину себе, також містить інформацію про те, якими ми хотіли б бути – Я - ідеальне. Самоствалення є результатом зовнішнього та внутрішнього досвіду особистості, який не викривлюється, аби співпасти зі сталим уявленням про себе, а уявлення про себе відповідають її досвідові і такі люди, як зазначає К.Роджерс, вільні у виборі свого життєвого шляху. Порівняльний аналіз основних напрямків практичної психології з проблем самореалізації показує, що глибинній і біхевіористичній психології властиве перебільшення ролі чисто біологічних потягів чи зовнішніх проявів у поведінці та психологічному зростанню особистості, тоді як гуманістична психологія підкреслює значення власної творчої активності суб'єкта і досліджує умови, які сприяють її розгортанню. Представники руху за розвиток «особистісного потенціалу» виходять з того, що людина спрямована у майбутнє, вона рухається вперед, її рушійна сила – прагнення до самореалізації, яка не зменшує, а збільшує напруження у системі «людина – довкілля», у результаті індивід шукає нові стимули та можливості самореалізації [3]. Т.Титаренко вважає рушійними силами самореалізації життєві кризи, які розділяють етапи життєвого шляху і змінюють спосіб детермінації процесів розвитку. Однією з конструктивних умов процесу самореалізації є неконгруентність (П.Лушин), яка відображає перехідні умови розвитку особистості і є по суті його призупиненням з метою корекції самоствалення. На шляху самореалізації, який ніколи не є рівномірно поступальним, виникають об'єктивні та суб'єктивні перешкоди, подолання яких

саме по собі обумовлює просування вперед [4]. Процес розвитку прокладає собі шлях через численні відхилення, зміни, обмеження і перешкоди: органічна неповноцінність, розбещеність, знедоленість та занедбаність дітей (А.Адлер), захисні механізми (А.Адлер, К.Роджерс, З.Фрейд, та ін.), невідраговані емоції, перебільшення (К.Джемс), покарання (Б.Скінер), інтроекція, проекція, злиття, ретрофлексія (Ф.Перлс), негативний вплив минулого досвіду, соціальний вплив і груповий тиск, шкідливі звички (А.Маслоу), інфантильні установи особистості (Б.Братусь). Ці перешкоди та обмеження самореалізації можна поділити на зовнішні та внутрішні. Зовнішньою перешкодою, яка гальмує процес самореалізації особистості є негативне самоствавлення. Проаналізувавши результати експериментальних досліджень (Нікітіної І.В., Долінської Ю.Г) можемо зробити висновок, що між самоствавленням та самореалізацією особистості є зв'язок. Самореалізація пов'язана з такими компонентами самоствавлення як «самоінтерес» та «очікування позитивного ставлення оточуючих». Активний «самоінтерес» як емоційна близькість до власного Я змінює екстраспрямоване самоствавлення (Я – об'єкт) на насичене інтроспрямоване самоствавлення (Я – суб'єкт), тобто змінює «господаря» у внутрішньому просторі самовизначення. Це позитивне самоствавлення в емоційно-ціннісному аспекті має провідний вплив на процес самореалізації.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, про те, що самоствавлення виступає головною смислово - життєвою цінністю, що виражає внутрішню потребу особистості у самореалізації закладених у ній потенційних можливостей, скеровує яку сама природа людини, або смисл її життя.

#### Література:

1. Маслоу А. Самоактуалізація личности // Психология личности. М.,1982.
2. Роджерс К.К науке о личности // Тексты. –М.: МГУ, 1986. – С. 200-231.
3. Нікітіна І.В. Психологічні особливості суб'єктного самовизначення особистості в період повноліття. – Автореферат. – Київський національний університет ім. Т.Г.Шевченка. К., 2000.
4. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки.- Автореферат. – Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, К., 2000.

## **Феномен прихованої мотивації у формуванні девіантної поведінки підлітків з акцентуаціями характеру.**

**Віхерко Ірина, ОНУ ім. І.І. Мечникова**

*аспірант кафедри загальної та соціальної психології.*

Нестабільність та неоднозначність економічного і політичного стану сучасного суспільства природним чином впливає на соціальні процеси, які проходять в ньому; одним з негативних наслідків даного впливу є підвищення кількості суспільно небезпечних або суспільно неприйнятних діянь, в тому числі - і серед неповнолітніх. Тому, в якості об'єкта нашого дослідження був обраний актуальний аспект зазначених наслідків - девіантна поведінка підлітків.

Вказаний феномен є яскравим прикладом нераціональної реалізації особистісного потенціалу. Мається на увазі, що певна існуюча потенція особистості не реалізується соціально прийнятним чином через наявність певного особистісного дисбалансу (на рівні соціальному чи психологічному). Беручи за основу погляди Леонтьєва Д.А стосовно структури особистісного потенціалу, нами було висунуте припущення, що в певних компонентах цієї структури наявний певний дисбаланс, який приводить до виникнення неприйнятних форм поведінки підлітка. Особливості мотиваційної структури простежуються дослідниками вже на стадії здійснення підлітком карного вчинку, тому нами було висунуте припущення, що розбіжності в мотивації підлітків – акцентуантів, чия поведінка неадаптивна ще поки у формі девіацій, не можуть бути знайдені в силу того, що злам мотиваційних тенденцій проходить на рівні, який не є доступним звичайним методам діагностики. Саме тому ми звертаємося до категорії прихованої мотивації. Розглядаючи приховану мотивацію в контексті особистісного потенціалу, можна сказати, що вона є певним динамічним утворенням, яке невпинно впливає на можливість, чи неможливість його реалізації. Мотивація – сукупність спрямувань особистості, які визначають особливості її зовнішніх, поведінкових проявів. Прихована мотивація, на відміну від усвідомлюваних мотиваційних тенденцій, не презентована у свідомості, не підлягає її контролю, а в силу цього має значно

більший вплив на поведінку особи, в силу того, що не може бути свідомо керована чи скорегована.

Дослідження прихованої мотивації девіантних підлітків проводилась за допомогою методики психосемантичної діагностики (І.Л. Соломіна, 2001). Вона складається з трьох субтестів, які дозволяють виявити семантичний простір підлітка, особливості мотивів, які є поза свідомим сприйняттям, а також суб'єктивно значущі категорії, які описують приховану мотивацію підлітка: модифікований варіант ЦТО, методика репертуарних решіток, методика семантичного диференціалу. Для дослідження була сформована генеральна вибірка з 80 учнів середніх загальноосвітніх шкіл (з них: 53 хлопців, 27 дівчат). Вік досліджуваних - 14-17 років. На наступному етапі дослідження за результатами діагностики акцентуації характеру за м методикою ПДО (А.Є.Лічко, 2001) було сформовано основну групу з 23 учнів (девіанти з криміногенним типом акцентуації) та контрольну групу з 16 учнів (недевіанти з криміногенним типом акцентуації), що дає змогу об'єктивно визначити особливості прихованої мотивації, які є характерними для підлітків з відхиленнями в поведінці за девіантним типом.

В ході дослідження були виявлені наступні особливості прихованої мотивації підлітків, у яких було діагностовано криміногенний тип акцентуації та які демонструють девіантні тенденції в поведінці:

1. Виявлено певну вузькість семантичного поля досліджуваних, в рамках якого проходить оперування категоріями, оцінка ситуацій та відображається загальна спрямованість особистості.
2. Виявлено значну насиченість семантичного простору категоріями, що позначають неадаптивні поведінкові реакції, тобто, саме девіантні, і слугують показниками негативних та соціально неодобрюваних мотиваційних тенденцій.
3. Визначено наявність першозначимої за рівнем потребової спрямованості на матеріальну забезпеченість, декларування даної потреби як домінантної.
4. Визначена мотиваційна спрямованість на актуальну теперішню ситуацію, орієнтація на актуальні події, відсутність далекоглядності та орієнтації в майбутнє, відсутність чітких мотивів, спрямованих на реалізацію в майбутньому.
5. Виявлено суперечливу спрямованість потребових орієнтацій стосовно особистісної незалежності та цінності свого Я, тобто позиціонування даної потреби

як однієї з домінантних, і в той же час вираження готовності поступитися нею заради інтересів групи. 6. Відсутність потребових тенденцій до виконання норм та правил поведінки, нейтральне мотиваційне реагування на покарання, низьке сприйняття впливу значимих близьких. 7. Мотиваційна орієнтація на стимулюючий вплив певних об'єктів, пов'язаних з отриманням суб'єктивної вигоди матеріального характеру. 8. Наявність вираженої потреби до членства в певній референтній групі без вираженої потреби в близьких емоційних стосунках в ній, а також можливим для підлітків з девіантними тенденціями є поступання власними потребами та переконаннями заради інтересів групи. 9. Наявність чіткої мотиваційної спрямованості на алкоголізацію. 10. Підліткам властиве поєднання на підсвідомому рівні ситуацій, маючих потенційно криміногенний зміст. 11. Категорія «Покарання» відноситься до неусвідомлюваних, не декларується на вербальному рівні і викликає неадаптивні стани у підлітка. 12. Підлітки акцентують увагу на прийнятті своїх наявних якостей та позитивне емоційне самоприйняття. 13. Семантичні одиниці, які несуть в собі обмежуючий зміст для прояву певних поведінкових реакцій, в сфері прихованої мотивації майже не представлені. 14. Вольовий компонент розвинений досить слабо, тобто підлітки орієнтуються виключно на власні потреби чи бажання. 15. неможливість чи важкодоступність досягнення соціального статусу видається можливим компенсувати через володіння певними матеріальними перевагами.

#### Література:

1. Тузов А.П. Мотивация противоправного поведения несовершеннолетних. К.: Вища школа, 1982. – 256.\
2. Ніколенко О. Профілактика і корекція девіантної поведінки підлітків. Чернівці: Рута, 2004. – 42.
3. Соломин И.Л. Психосемантическая диагностика скрытой мотивации.-методическое руководство. Санкт – петербург, 2001.
4. Харитонов В.А. Психологічні механізми девіантної поведінки неповнолітніх. Наукові записки.. – Актуальні проблеми сучасної української психології. – К.: /Инст. психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2003, Вип. 23, - 262.
5. Зелинский А.Ф. Осознаваемое и неосознаваемое в преступном поведении. Харьков, Вища школа, 1986. – 246.

## ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ ХРОНИЧЕСКОГО АЛКОГОЛИЗМА.

Данная работа рассматривает медико-социо-психологические аспекты алкоголизма: эпидемиологические, этиологические (генетическая предрасположенность к возникновению зависимости от психоактивных препаратов), биохимические факторы.

Пагубность хронического алкоголизма общеизвестна по его многочисленным медицинским, психологическим и социальным последствиям. Во многих странах мира алкоголь легализован и тем самым представляет собой одну из самых больших опасностей для общества. Молодое поколение, учащиеся младших и старших классов в опросах признавали, что уже пробовали алкоголь. Учащиеся старших классов, 51-52% употребляют алкоголь один раз в месяц (иногда доходит до интоксикации). Это вызывает особую тревогу, идет тенденция к «омоложению» алкоголизма, вплоть до случаев возникновения симптомов хронического алкоголизма в подростково-юношеском возрасте.

**Алкоголизм** - это заболевание, вызванное длительным злоупотреблением **алкоголя** приводящее к физической и психической зависимости. Впоследствии вырабатывается толерантность по отношению к данному веществу, т.е. потребность в увеличении дозы алкоголя для достижения желаемого эффекта и появление симптомов **абстиненции**, состояние возникающее после прекращения алкоголя или снижения его количества при длительном или тяжелом пьянстве. Нарушения психической деятельности органического характера и др.

Алкоголизм это хроническая интоксикация организма алкоголем.

Анксиолитические свойства алкоголя облегчают тревогу, что побуждает многих людей прибегать к нему. Вначале этиловый спирт угнетает те участки головного мозга, которые отвечают за самоконтроль и за способность критически оценивать ситуацию; люди становятся более раскованными, уверенными в себе. По мере всасывания более высоких доз алкоголя, угнетаются совершенно другие участки ЦНС, теряется способность здраво рассуждать, речь становится менее

четкой и связанной, страдает память, некоторые становятся эмоциональными (шумными или агрессивными). **Теория психоанализа.** Лица с суровым суперэго употребляющие алкоголь, тем самым, облегчают свой подсознательный стресс, т.е. их суперэго растворяется в алкоголизме. Алкоголики, фиксированные на оральной стадии развития, облегчает состояние фрустрации пероральным приемом алкоголя. Выделяются такие личностные черты, как робость, замкнутость, нетерпеливость, раздражительность, тревожность, гиперсензитивность и подавленное сексуальное влечение. Алкоголиками могут становиться лица, испытывающие повышенную потребность к власти, но ощущающие свою несостоятельность в достижении поставленных целей и алкоголь вызывает чувство освобождения, равноценное достижению желаемых целей.

**Эпидемиологические** данные ВОЗ указывает, что из всех психоактивных веществ в мире, наиболее употребляемым является алкоголь, и количество больных страдающих алкоголизмом возрастает. После заболевания сердца и онкологических заболеваний алкоголизм является третьей серьезной проблемой. Среди сильно пьющих людей число мужчин превышает женщин более чем в четыре раза. Зависимость между родом занятий (профессией) и алкоголизмом не подвергалось систематическому анализу, однако, данные о развитии цирроза печени показывают, что у лиц определенных профессий отмечается повышенный риск развития алкоголизма, например; у барменов, портовых грузчиков, музыкантов, писателей риск выше чем, например, бухгалтер, почтальонов и т.п.

**Этиология. Генетическая предрасположенность** в развитии алкоголизма играет большую роль. Многолетние экспериментальные исследования на животных показали генетическую предрасположенность к возникновению зависимости от психоактивных препаратов (Li,2000; Kurtz et al.,1996). Исследователи выявляли животных, которые предпочитали алкоголь остальным напиткам, спаривали их друг с другом и обнаружили, что полученное потомство проявляет ту же привязанность (Meloet al.,1996). Изучение человеческих близнецов, по той же проблеме, навело на мысль, что люди могут наследовать предрасположенность к злоупотреблению психоактивными веществами, возникающему при неблагоприятных

жизненных обстоятельствах (**Kendler et.al.,1994,1992**). Было установлено, что коэффициент **соответствия** злоупотребляющих алкоголем в группе однояйцевых близнецов составляет 54%; значит в 54 случаях из 100, если один однояйцевый близнец злоупотреблял алкоголем, другой близнец тоже злоупотреблял алкоголем. Группа разнойцевых близнецов, напротив, имела коэффициент соответствия только 28% (**Kaij,1960**). Однако такие данные не исключают других интерпретаций. Родители алкоголики оказывают почти одинаковое влияние на однояйцевых близнецов, в отличие от разнойцевых. Дети алкоголиков заболевают алкоголизмом в 4 раза чаще, причем риск заболевания у сыновей выше, чем у дочерей. 30-летняя лонгитюдное наблюдение (в Швейцарии) за детьми мужского пола, показало, что у 25% из тех кто стал в последствии алкоголиком, родные отцы страдали алкоголизмом. Подтверждение того, что генетика может играть роль в возникновении злоупотребления психоактивными веществами и зависимости от них, явились исследования, изучавшие процент алкоголиков среди людей усыновленных сразу после своего рождения (**Cadoret et al., 1995; Goldstein, 1994**). Было проведено сравнение между усыновленных, чьи биологические родители были зависимы от алкоголя, с усыновленными, чьи биологические родители таковыми не являлись. Взрослые индивиды, чьи биологические родители имели алкогольную зависимость, демонстрировали более высокий процент злоупотребления алкоголем по сравнению с теми, чьи биологические родители не были алкоголиками. Исследователи, используя **генетические связи и методы молекулярной биологии**, установили непосредственную взаимосвязь между аномальными генами и расстройствами, вызванными использованием психоактивных веществ (**Grabbe 2001; Li, 2000**). Одно направление исследований установило, что аномальная форма так называемого **дофамин-2 (D2) рецепторного гена** была представлена у большинства лиц с алкогольной зависимостью и присутствовала лишь у 20% людей, не проявляющих какой-либо зависимости (**Lawford et al.,1997; Blum s Noble, 1993**). Некоторые исследования указывали на присутствие других сцепленных с дофамином генов при расстройствах, вызванных использованием психоактивных веществ (**Nash, 1997**).



## Литература

1. Ю. Арзуманов, И. Наговицна, Генетические аспекты алкоголизма, «Русский медицинский журнал».- М., том 5. № 14, 2001.
- 2.Ф. В. Березин, М. П. Мирошников, Методика многостороннего исследования личности.- М., 1976.- 176с.
- 3.Рональд Комер, Патопсихология поведения. Нарушения и патологии психики, 4-е межд. Изд- ние, СПб « прайм-ЕВРОЗНАК».- М., «ОЛМА-ПРЕС», 2005.
- 4.Артур Ребер, Большой толковый словарь в 2-х томах, The PENGUIN, Вече – АСТ.- М., 2001.
- 5.А. Рудов, Влияние генетических последствий на поведение детей, «Школа приемных родителей», Лаб. клин. генетики науч. центра псих. здоровья РА-МН.- М., 2006.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ В ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

к. психол. н., доцент О.А. Орищенко,  
магістрант Ю.О. Загрійчук  
ПДПУ ім. К.Д. Ушинського (м. Одеса)

Очевидність актуальності проблеми сексуального насильства підтверджується тим, що вона досить активно вивчається у кримінології, психіатрії, у межах антропологічних, історичних, гендерних досліджень тощо. Незважаючи на це, у сучасній психології, як зарубіжної, так і вітчизняної, означена проблема залишається мало розробленою.

Метою даного повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження індивідуально-типологічних особливостей у проявах агресії в осіб, що відрізняються за типом реакцій на фрустрацію (на прикладі правопорушників, що знаходяться у місцях позбавлення волі за скоєні ними злочини сексуально-насильницького характеру).

Перш ніж перейти до обговорення отриманих нами результатів, визначимось у поняттях.

У психологічній літературі поняття “агресія” та агресивність” не ототожнюються. Під агресією розуміється мотивована деструктивна поведінка, яка суперечить нормам та правилам співіснування людей у суспільстві, завдає шкоди об’єктам нападу, фізичного збитку людям або викликає в них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруги, страху, пригніченості тощо). Агресивність трактується і як властивість людини бути агресивною, і як її внутрішня готовність до агресивних дій, які можуть і не бути актуалізованими [3].

Фрустрація частіше за все визначається, по-перше, як дія, втручання, перешкода в реалізації поведінки, спрямованої на досягнення конкретної мети (під поведінкою розуміється будь - що: від явного фізичного руху до прихованого когнітивного процесу), по-друге, як емоційний стан, який при цьому виникає [1].

Аналіз відповідної літератури свідчить про те, що у сучасній психології існують досить суперечливі точки зору щодо фрустрації як провокатора агресивної поведінки. Так, одні автори вважають, що фрустрація полегшує виконання агресивних дій і збільшує їхню інтенсивність та тривалість, інші, - навпаки, наголошують на тому, що частіше за все вона не тільки не підсилює агресію, але навіть зменшує рівень агресивних проявів [3; 5].

Емпіричне дослідження проводилося на базі Одеського слідчого ізолятору, в дослідженні брали участь 20 осіб (віком 25- 45 років), що були засуджені за злочини сексуально-насильницького характеру.

Дослідження було здійснено за допомогою наступних психодіагностичних методик:

1) “Методика діагностики показників та форм агресії” А. Басса та А.Дарки (адаптація А. К. Осницького), яка дозволяє діагностувати 8 показників (шкал) агресії та 2 загальних показника, це: фізична агресія (ФА); вербальна агресія (ВА); опосередкована агресія (ОА); негативізм (Н); роздратування (Р); підозрілість (П); образа(О); відчуття провини, аутоагресія (ВП); загальний індекс агресивності (ІА); індекс ворожості (ІВ) [2];

2) «Експериментально-психологічна методика вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга». В основі цієї методики - ідея про те, що кожній людині у фрустраційній ситуації властиві певні засоби поведінки та подолання перешкод. За думкою С. Розенцвейга, кожну відповідь досліджуваного можна оцінити з точки зору двох критеріїв: спрямованості реакції та типу реакцій.

За спрямованістю, реакції підрозділяються на наступні типи:

А) екстрапунітивні, або зовнішньо спрямовані (extrapunitive) – такі реакції спрямовані на живе або неживе оточення, засуджується зовнішня причина фрустрації і підкреслюється її ступінь, іноді розв’язання ситуації вимагають від іншої особи;

Б) інтропунітивні, або внутрішньо спрямовані (intropunitive) – такі реакції спрямовані на самого себе з прийняттям провини або відповідальності за виправлення ситуації, що виникла; фрустраційна ситуація не засуджується;

В) імпунітивні (impunitive), або не спрямовані (тобто позбавлені обвинувачення, агресії та вимог) – фрустраційна ситуація розглядається як дещо незначне або неминуче, як те, що пройде з часом; звинувачення себе або оточуючих відсутнє.

Окрім того, існує розподіл за типом реакції, а саме:

1) перешкодно-домінантні (O-d – obstacle dominant type) – перешкоди, що викликали фрустрацію, явно акцентуються, незалежно від того, розцінюються вони як сприятливі, несприятливі або незначні;

2) самозахисні (E-d - ego defensive type) - спрямовані на захист свого «Я», представлені як активність у формі засудження кого-небудь, заперечення або визнання власної провини, ухилення від докору;

3) необхідно-наполегливі (g-N – need persistive type) – постійна потреба знайти конструктивний вихід з конфліктної ситуації або у формі вимагання допомоги в інших осіб, або прийняття на себе відповідальності за розв'язання ситуації, або впевненості у тому, що час і хід подій приведуть до її вирішення [2].

Обробка отриманих емпіричним шляхом даних здійснювалася за допомогою кількісного (кореляційного; SPSS 10. 0) та якісного (метод “профілів”) аналізу.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між всіма показниками, що вивчалися, саме це надало нам можливість приступити до якісного аналізу отриманих результатів.

Використання якісного аналізу, а саме - методу профілів - дозволило дослідити особливості прояву агресії в засуджених за зґвалтування, що відрізняються за типом та напрямом фрустраційного реагування (E, I, M; OD, ED, NP).

Отже, у групі засуджених з домінуванням екстрапунітивного (E) напряму реакції на ситуацію, що фруструє, притаманні такі форми агресії, як негативізм (Н), опосередкована агресія (ОА), почуття провини (ПВ), підозрілість (П), фізична агресія (ФА) та образа (О).

*Засуджені особи з інтропунітивним (I) напрямом фрустраційних реакцій* вирізняються схильністю до негативізму (Н) та почуттям провини (ПВ).

*Досліджувані засуджені з імпунітивним (M) напрямом фрустраційних реакцій* характеризуються схильністю до вербальної (ВА) та опосередкованої (ОА) агресії.

*Осіб з домінуванням перешкодно-домінантного (OD) типу реакцій на фрустрацію* суттєво характеризує схильність до опосередкованої агресії (ОА).

*Засудженим з самозахисним (ED) типом реакції на ситуації, що фруструють,* властиві опосередкована агресія (ОА), підозрілість (П), образа (О), фізична (ФА) та вербальна агресія (ВА).

*Група засуджених з домінуванням необхідно-наполегливого (NP) типу фрустраційних реакцій* відрізняється від інших схильністю до почуття провини (В) та проявами негативізму (Н).

Таким чином, аналіз результатів емпіричного дослідження показує, що засуджені за сексуальне насильство особи вирізняються не тільки за типом та напрямом реакцій на фрустрацію, але й, в залежності від цього, мають специфічні особливості у проявах агресії.

Література:

1. Большой толковый психологический словарь. – Т.2 (П-Я); Пер. С англ. Роберт Артур. – ООО “Издательство АСТ”, “Издательство “Вече”, 2001. –560 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. - СПб.: Питер, 2001. – 528 с.
3. Егоров А.Ю., С.А. Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. – СПб.: Речь, 2005. – 436 с.
4. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. //Вопросы психологии. - № 6. - 1967. - С. 46 –49.
5. Налчаджян А. Агрессивность человека. – СПб.: Питер, 2007. - 736 с.

Моисеенко Карина, V курс психологии (специалист)  
Научный руководитель: Кириченко Ольга Николаевна

## **Влияние особенностей восприятия подростками окружающего мира на агрессивность их поведения.**

Дестабилизация экономики, упадок производства, снижение жизненного уровня в стране, крах старой системы ценностей и стереотипов, которые регулировали отношения личности с обществом – все это болезненно переживается населением, отражаясь на его социальном самочувствии. Тяжелое экономическое состояние страны привело наше общество к серьезным трудностям и внутренним конфликтам, к значительному увеличению уровня распространенности и разнообразия форм аморальных поступков, преступности и других видов девиантного поведения. Особенно тяжело в этот период приходится подросткам. Тревожным симптомом является увеличение числа несовершеннолетних с девиантным поведением, которое проявляется в асоциальных действиях: алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Резко увеличилась преступность среди молодежи. Возрастание агрессивных тенденций в подростковой среде отображает одну из самых острых социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодежная преступность, особенно преступность среди подростков.

Существует множество теоретических обоснований возникновения агрессии, ее природы и факторов, влияющих на ее проявление. Рассмотрим наиболее известные теоретические положения:

Теория влечения (психоаналитический подход). Основоположником этой теории является Зигмунд Фрейд. Он считал, что агрессивное поведение по своей природе инстинктивное и неизбежно. В человеке

существует два наиболее мощных инстинкта: сексуальный (либидо) и инстинкт влечения к смерти (танатос). Танатос косвенно способствует тому, что агрессия выводится наружу и направляется на других. Уменьшить вероятность появления опасных действий может внешнее проявление эмоций, сопровождающих агрессию.

1. Экологический поход. Согласно Лоренцу, агрессия берет начало, прежде всего, из врожденного инстинкта борьбы за выживание, который присутствует у людей так же, как и у других живых существ. Он утверждал, что любовь и дружеские отношения могут оказаться несовместимыми с выражением открытой агрессии и могут блокировать ее проявления.

2. Фрустрационная теория (Гомеостатическая модель). Д.Доллард, автор данной теории, агрессивное поведение рассматривает как ситуативный, а не эволюционный процесс. Факторами, ослабляющими агрессивную мотивацию, в данном случае могут являться такие акты агрессии, которые не приносят ущерба, снижают уровень побуждения к агрессии. Например: оскорбление, агрессивные фантазии, удар по столу кулаком, т.е. такие акты агрессии, которые снижают уровень побуждения к последующей более сильной агрессии.

3. Теория социального научения (бихевиоральная модель). Эта теория гласит, что агрессия представляет собой усвоенное поведение в процессе социализации через наблюдение соответствующего образа действий и социальное подкрепление, т.е. идет изучение человеческого поведения, ориентированного на образец. Создателем данной теории является А. Бандура. В настоящее время теория социального научения является наиболее эффективной в предсказании агрессивного поведения, особенно если есть сведения об агрессоре и ситуации социального развития. Существенное значение здесь уделяется обучению, влиянию первичных посредников социализации, а именно родителей, на обучение детей и подростков агрессивному поведению.

Рассмотрим психологические особенности подростка. Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис. Когнитивное развитие в подростковом возрасте характеризуется абстрактным мышлением и растущим использованием метапознания. Эти процессы оказывают влияние на границы и содержание памяти подростка, способы решения проблем, особенности мышления в социальном контексте и вынесение моральных суждений. Типология агрессивного поведения и специфика проявления агрессивности на различных стадиях подросткового возраста, а также половозрастные особенности проявления агрессивности в поведении детей подросткового возраста.

Нами было выдвинуто предположение о том, что дети, не имеющие родителей и проживающие в интернатах более агрессивны, чем дети имеющие родителей и проживающие в семьях (полных и неполных). Для этого было решено провести исследование и сравнить степень агрессивности между подростками первой и второй группы. Полученные результаты заставили задуматься о причинах выраженности той или иной формы агрессивного поведения.

Исходя из полученных данных, нами разрабатываются рекомендации по профилактике агрессивного поведения среди подростков, которые будут полезны учителям, педагогам и родителям.



## **АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ К НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ.**

**Мостовая Т. Д.**

**Постановка проблемы.** Проблема исследования наркозависимой личности является наиболее актуальной. Исследованию детерминант, определяющих предрасположенность личности к наркозависимости, посвящены многочисленные работы отечественных и зарубежных ученых: Березин С. В., Лисецкий К. С., Битенский В. С., Гиндикин В. Я., Глушков В. О., Гребенюк А. А., Дворяк С. В., Личко А. Е., Милютина К. Л., Оржеховская В. М., Рущенко И. П., Синицкий В. М., Соболев В. О., Херсонский Б. Г., Борохов А. Д., Исаев Д. Д., Гульдман В. В., Шведова М. В., Курек Н. С., Максимова Н. Ю., Burkei E. Z. Существуют биологические, социальные и психологические факторы, приводящие к формированию наркомании [4, 5, 6,].

В психологических исследованиях встречаются понятия: психологические черты, психологический портрет наркозависимой личности и психологические детерминанты. Понятие «детерминанты» более адекватно для описания личности, склонной к наркотической зависимости. Само понятие детерминант, восходит к латинскому слову «determinantis - определяющий, определитель».

**Цель работы.** Целью нашей работы явилось исследование индивидуально-типологических особенностей личности, выступающими в качестве детерминант наркотической зависимости.

**Базовые положения исследования.** Мы исходили из предположения, что группу наркозависимых людей объединяет не только употребление наркотических средств, но и характерная совокупность определенных индивидуально-типологических особенностей сформировавшихся как до начала наркотизации (преморбидные свойства), так и за время активного употребления наркотиков. Причем внутри этой совокупности будут отмечаться свойства претерпевающие значительные изменения за относительно короткий период

ремиссии (от 3-х месс.) – динамичные показатели, и свойства, отклонение от нормы которых достаточно стабильны во времени и мало зависят от длительности ремиссии. В случае обнаружения в результате эксперимента таких индивидуально-типологических особенностей они могут быть приняты как детерминанты наркозависимости.

**Параметры выборки.** Эксперимент проводился на базе центра ресоциализации наркозависимых «Возрождение».

В эксперименте участвовало 122 человека с диагнозом опийная наркомания I-III стадии, в возрасте от 19 до 35 лет, со стажем употребления наркотических средств от 1 года до 18 лет.

**Методы исследования.** Как основной инструмент эксперимента нами использовался компьютерный вариант теста ММРІ версии 4.7 1988 г.

**Основные результаты.** Нами в рамках этой работы была предпринята попытка описания профиля наркозависимого больного по дополнительным шкалам. Причем, некоторые шкалы нами не учитывались, т.к. они, являясь продуктом специфики заболевания, не отвечают критериям валидности теста (шкалы надежности, здоровья, психики). Таким образом, при исследовании принимались в расчет показатели по следующим шкалам: интеллект(23-32), трудовые качества (33-37), характер (38-49), поведение (50-56), моральные свойства (57-60), отношение к жизни (61-64), отношение к себе (65-68), социальные отношения (69-90).

**Обработка результатов** тестирования позволила выявить закономерное отклонение от нормы (ниже 2,5 баллов или выше 3,5 баллов) по некоторым шкалам в данной группе исследованных в целом составляющих характерную совокупность индивидуально-типологических особенностей наркозависимой личности.

В результате проведенного исследования по дополнительным шкалам ММРІ нами были выделены «статичные» и «динамичные» показатели. Динамичные показатели меняются в течение ремиссии пропорционально длительности ремиссии, а статичные – на протяжении ремиссии не изменяются

или изменялись не значительно. Изменение в динамичных шкалах было в 90% случаев, а изменение в статичных показателях – 3%, что и доказывает выбор этих шкал.

Выделение статичных показателей в группе наркозависимых позволяет предположить определенное постоянное свойство личности наркозависимых, возможно преморбидное. Изучение этих свойств в дальнейшем, позволит определить эти индивидуально-типологические особенности личности как детерминанты наркотической зависимости.

**Выводы.** Опираясь на результаты наших исследований, можно сделать заключение о том, что данные психологического обследования при помощи методики ММРІ, а именно выделенные статичные показатели могут являться диагностическим критерием предрасположенности личности к наркотической зависимости, а так же, на основании динамических изменений в показателях ММРІ можно выстраивать достоверный прогноз формирования длительной ремиссии в течение заболевания.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Битенский В.С., Личко А.Е. Подростковая наркология/ Руководство для врачей. – «Медицина»: Ленинградское отделение, 1991. – 234 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – «Питер»: Санкт-Петербург-Харьков-Минск, 2000.
3. Березин С.В., Лисецкий К.С. Психология ранней наркомании. Москва-Самара.2000.
4. Краткий психологический словарь. Ред.- сост. Л.А. Карпенко; Под общ. ред. А.В. Петровского, И.Г. Ярошевского. — 2-е изд., расш., испр. и доп.- Ростов на Д: Изд-во “Феникс”, 1998.-474с.
5. Лабунская В.А. Невербальное поведение. — Ростов на Дону,1986. — 195с.
6. Психологические особенности наркоманов периода взросления (опыт комплексного исследования)! Под ред. С.В.Березина, К.С. Лисецкого. - Самара:Изд-во Самар. ун-та, 1998.- 148с.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМПОНЕНТІВ СТРУКТУРИ АГРЕСІЇ У МОЛОДИХ ЖІНОК В СИТУАЦІЇ РОЗРИВУ ІНТИМНО- ОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ**

Проблема дослідження психологічних особливостей прояву агресії у молодих жінок в ситуації розриву інтимно-особистісних стосунків виступає актуальною та, водночас, складною проблемою психології. Основним питанням сучасної теорії та методології щодо агресії є невизначеність самої категорії відносно різноманітності наукових поглядів, так агресія розглядається багатьма вченими у різних площинах.

В сучасній Україні проблема дослідження прояву агресії у молодих жінок в ситуації розриву інтимно-особистісних стосунків стає ключовим питанням психології. Актуальність досліджуваної нами проблеми визначається зростаючим числом деструктивних розладів серед молодих жінок через прояв агресії в ситуації розриву інтимно-особистісних стосунків, зростанням числа депресивних станів та схильності до невротичних розладів, передумовою яких в більшості випадків є психотравмуюча ситуація. Так само, слід зазначити, що при розриві інтимно-особистісних відносин в структурі особистості молодої жінки спостерігається широкий спектр процесів, що приводять до дезинтеграції життєвих сил, індивідуальної і соціальної суб'єктності особистості. Це створює умови для найрізноманітніших форм і видів деструктивного розвитку особистості, асоціальної, аддіктивної, деліквентної поведінки.

Результати дослідження показали що у найбільше досліджуваних молодих жінок за типом Відповідальний – великодушний (у 70% досліджуваних) виявлені, по їх суб'єктивному уявленню: делікатність, безкорисність, чуйність, доброту, м'якосердечність, ніжність, надмірне співчуття, великодушність, терпимість до недоліків, прагнення допомогти, втішити, піклуватися про кожного, надмірну доброту.

У процесі дослідження ми визначили що у більшості молодих жінок, які зазначили себе як Відповідально – великодушні (70% досліджуваних), дійсно, формується суб'єктивне уявлення про втрачений об'єкт інтимно-особистісних відносин. Виходячи з цього, можна говорити про те, що психологічні особливості суб'єктивного уявлення про втрачений об'єкт інтимно-особистісних відносин формують механізми психологічного захисту в молодих жінок. У даному випадку ми маємо що найбільше обираємий жінками Власний - лідируючий тип (у 70% досліджуваних молодих жінок) до якого належать такі якісні характеристики як: здатність подобатися іншим, здійснювати вплив, вміння розпоряджатися, наказувати, настоювати на своєму, здатність викликати враження, талант керівника, здатність брати на себе відповідальність, надавати поради, викликати враження значущості, повелівати, бути власним, прагнути до успіху, розпоряджатися іншими, бути деспотичним формує в особистості жінок такі механізми психологічного захисту як: проекція – (65%); регресія – 75%. Це свідчить про наявність у досліджуваних молодих жінок таких механізмів, як приписування оточуючим тих позитивних чи негативних рис, якими вони не володіють. Також особистість досліджуваних, у своїх поведінкових реакціях намагається уникнути тривоги та збентеження шляхом переходу на початкові стадії розвитку Лібідо.

Виходячи з наведених даних, ми можемо констатувати, що у наслідок розриву інтимно-особистісних стосунків з Власно-лідируючим партнером у молодій жінки з'являються невротичні тенденції розвитку особистості. Результати дослідження показали що у молодих досліджуваних жінок спостерігаються високі показники за шкалою депресії що дає можливість відзначити наявність сенситивних тенденцій, чутливості, тривоги, відсутності впевненості в собі, та відчаю, як постійного замаскованого фону настрою та діяльності. Високі показники за шкалою істерії вказують на схильність молодих жінок до невротичних захисних реакцій конверсійного типу, використання симптомів соматичних захворювань як засобів ухилення від відповідальності. Головною особливістю таких жінок є прагнення звернути на себе увагу. Їх

почуття неглибокі та нестійкі, що призводить до проблем у формуванні постійних взаємовідносин з партнером, це, ймовірно, може пояснювати їх соціальний статус.

Треба відзначити що результати дослідження станів агресії показали що жінки, відносини з об'єктом любові яких були припинені, відчувають Ворожість – 70%, до якої належать шкали образи та підозри, та Агресивність – 65%, до якої належать шкали фізичної агресії, дратівливості та неготовності. Це свідчить про заздрість та ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії. Можливо, заздрість мотивується переживанням горя через втрату об'єкта інтимно-особистісних взаємовідносин. Також показники дослідження свідчать про наявність недовіри до людей, використання фізичної сили проти особистості, опірність до активної боротьби проти законів, звичаїв.

Таким чином, у процесі дослідження ми визначили що у молодих жінок, дійсно, формується суб'єктивне уявлення про втрачений об'єкт інтимно-особистісних відносин.

## РІЗНОПЛАНОВІСТЬ КОПІНГУ В СПЕКТРІ АКТИВНОСТІ-ПАСИВНОСТІ РЕАКЦІЙ ЛЮДИНИ

На сьогодні й досі полемічним та відкритим залишається питання змісту механізму реалізації копінг-поведінки в спектрі активності/пасивності. Р. Лазарус та С. Фолкман вперше запропонували дихотомічну класифікацію, визначивши ці спектри; так, активна форма копіngu кваліфікується як поведінка, спрямована нейтралізувати інтенсивний вплив стресору у фізичному середовищі, пасивна – інтрапсихічний спосіб подолання стресу спрямований на редукцію емоційної напруги [4, с. 282–325]. В сучасних дослідженнях зміст цієї дихотомії має контрверсійний характер. Л. Куліков, слідом за К. Йоловим, за параметрами активний (прагнення контролювати ситуацію) – пасивний (дезактивація, переживання безпорадності, втрата контролю над ситуацією) категоризує декілька форм поведінки: захисну, в активному (покидання території) та пасивному (підкорення іншому) варіантах; і атакуючу, в активному (захоплення простору, ресурсів), і пасивному (демонстрація сили, агресії) [2, с. 330].

Проте інші дослідники (В. Вілюнас, Є. Віттенберг, Г. Мюррей, Н. Осухова) не так примітивно диференціюють копінг, зокрема в його активному варіанті, як подолання (стратегії перетворення, трансформації складних життєвих ситуацій за допомогою матеріальних або символічних дій у просторі зовнішнього світу) і пасивний, як пристосування (спрямованість на зміни людиною власних характеристик і/або свого ставлення до ситуації). Н. Осухова влучно зауважує, що активний копінг має свої обмеження і ефективний тільки в тих ситуаціях, які можливо подолати в процесі предметно-практичної діяльності [3, с. 49-50]. Погоджуючись із попереднім автором, відзначаємо низку життєвих ситуацій (смерть значущої людини, невиліковна хвороба тощо), які неможливо подолати активним копінгом, а тільки пасивний може бути ефективний. У зв'язку з цим доречно включити у спектр даного копіngu феномен переживання, трактований Ф. Василюком як можливість подолати важку подію, пережити, витерпіти

страждання, стабілізувавши функціональний гомеостаз. Концепт «переживання» набагато глибше розкриває внутрішній формат пристосування як реалізацію в активному процесі переживання-діяльності «переструктурування світу в собі» [1].

Відтак ми не погоджуємося із двома аспектами в репрезентації пасивного копіngu: із змістовим наповненням (вченими не врахована лінія активної трансформації психіки у внутрішньому плані по відношенню до незворотних ситуацій); і з дисонансом дефініційної модальності та його інтенції. З огляду на це виникає питання: як даний копінг за своїм змістом може кваліфікуватися як пасивний? Тому варто внести уточнення щодо до термінологічних нюансів, категоризуючи «пристосування» крізь призму контексту певної ситуації, коли викристалізовується перспектива неможливості жити так, як це було до критичної ситуації, і перетворення у зовнішньому світі втратили свою ефективність. Такий копінг ми трактуємо не як пасивний варіант інтеракцій з ситуацією, а як активність, що відбувається у внутрішньому плані, активуючи інший режим опанування незворотної ситуації. Тому саме «пасивний копінг» стає не просто провідною, а найбільш продуктивною копінг-стратегією.

Враховуючи генезу копіngu, релевантного ситуаційному контексту та план психічний дій, в якому він реалізується, необхідно розрізняти чотири види копінг-стратегій, що категоризуються за критерієм «активність-пасивність».

Так, екзогенний активний копінг (інтерпсихічна інтенція, що розгортається у зовнішніх аспектах ситуації) характеризується активними інтеракціями із зовнішнім світом, людина вирішує проблеми, нейтралізує інтенсивний вплив несприятливої ситуації або трансформує її за допомогою предметно-практичної чи пізнавальної діяльності. При застосуванні екзогенного пасивного копіngu (інтерпсихічна інтенція) людина у форматі зовнішнього середовища тимчасово або перманентно нічого не робить по відношенню до критичної ситуації через протидію певних інгібіторів: дефіциту ресурсів (інтелектуальних, матеріальних), інформації, часу, характерологічних особливостей, психофізичної астенизації тощо. Тимчасовість обумовлена релевантною ситуацією та потребою (долати чи не долати), а використання саме цього копіngu можна кваліфікувати як необхідність



реалізувати інший вид (екзогенноактивний при релевантності ситуації), а цей копінг дає змогу підготуватися, спланувати, як ефективніше діяти; або ендогенноактивний при нерелевантності зовнішньому формату ситуації. Наступний вид – ендогенний активний копінг (інтрапсихічна інтенція розгортається у внутрішньому плані) в класичному варіанті проявляється як пасивне пристосування. Експлікація даного виду найкраще описана в концепції переживання Ф. Василюка, де останнє постає як особлива внутрішня діяльність, через яку людині вдається подолати важкі життєві події, що не можуть бути змінені за допомогою предметно-практичних дій і продуктом якої є підвищення рівня осмисленості життя, нове ціннісне усвідомлення [1, с. 12-13]. Ендогенний пасивний копінг (інтрапсихічна дисфункціональна модель) проявляється у відмові від подолання труднощів через своє небажання / неможливість їм протидіяти. Людина не докладает зусиль до зміни свого ставлення до ситуації, підпорядковуючись їй, наприклад, обираючи адиктивну реалізацію. Ми вважаємо, що перераховані види копінгу можуть мати різні комбінації: переходити з одного виду в інший або, супроводжуючись, впливати один на одного.

Таким чином, викристалізовується дві лінії перебігу копінгу: суксесивність (зміна одного виду копінгу на інший при неефективності або вичерпаності попереднього) та симультаність (одночасне використання декількох видів копінгу, причому симультанний процес може розвиватися як при суксесивному перебігу в разі накладання плінних копінг-реакцій, так і при одночасній активації декількох видів копінгу. Таким чином, інструментально реакції копінгу спрямовані на те, щоб вплинути або на оточуючий світ, або на самого себе, або і на те, і на друге водночас.

### **Література:**

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: МГУ, 1984. – 200 с.
2. Куликов Л.В. Психогигиена личности// Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
3. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях . – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с.
4. Lazarus R.S.. Folkman S. Coping and adaptation. // The handbook of behavioral medicine / W.D. Gentry (Ed.). – N.Y.: Guilford, 1984. – P. 282 – 325.

## **Проблема одиночества в период переживания кризиса**

Чалая Ю.П.

ОНУ им. И.И.Мечникова

отд. «Психология», з/о VI курс

Одиночество – одна из самых острых для современного человека психологических проблем. Чувство одиночества, воспринимаемое человеком, довольно субъективно. На переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальные представления о том, какими они должны быть. В свою очередь, чувство одиночества и социальная изоляция являются условиями, усиливающими вероятность возникновения кризиса и стимулирующие возрастную деформацию людей.

В последнее время понятие кризиса стало центральным во многих психологических исследованиях как в отечественной, так и в зарубежной науке. Кризис – это сильный временной процесс личностного изменения, характеризующийся притупленностью чувств, потерей эмоциональной стабильности, сильной неуверенностью в себе, частичной дезинтеграцией действий (метания, суета). Основным в психологической теории кризисов являются не возможные патологические следствия кризиса, а возможности роста и развития личности.

Проблемой одиночества и кризиса из отечественных психологов занимались К.А.Альбуханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Р.А. Ахмерова, В.Ф. Василюк, С.Л. Рубинштейн и др. Из зарубежных – Р.Ассаджиоли, Т. И Э. Йоманс, К. и С. Гроф, Д. Тайарст, К.Г. Юнг, Дж. Якобс и др.

Существенно затрудняется диагностики личности в состоянии психологического кризиса, поскольку в зависимости от всего разнообразия личностных черт могут меняться и варианты преодоления кризиса. Данный факт подтверждается дефицитом разработанных и применяемых методик.

Данная работа является попыткой обоснования взаимосвязи таких понятий как кризис и одиночество, выявления этой зависимости и обоснования гипотезы, что феномен одиночества является сопровождающим

состоянием личности в период переживания кризиса, и является условием конструктивного разрешения ситуации кризиса. Объект исследования – особенности переживания личностью кризиса. Предметом исследования является одиночество как неотъемлемый атрибут

В настоящее время разработано ряд теоретических концепций одиночества. В рамках каждого их подходов выделены основные причины, вызывающие возникновение данного феномена. К наиболее известным относят теории Вейса, (социальная и эмоциональная изоляция), Уильяма А. Садлера и Томаса Б. Джонсона (четыре измерения одиночества: космическое, культурное, социальное, межличностное), Джеффри И. Янга (хроническое, ситуативное, переходящее одиночество). Таким образом, можно говорить о многоплановости возможных чувств и вариантов переживания одиночества. Это, как и в теории кризиса, затрудняет разработку и использование методик для выявления данного состояния. Взаимосвязь данных понятий состоит в том, что по мнению российского социопсихолога А.Хараша одиночество - благо, дарящее человеку осознание своей личности, раскрывающие возможности личностного роста и реализации своего потенциала. Оно имеет самостоятельную ценность – даёт возможность для рефлексии, для более глубокого обобщения личного опыта.

Психологически кризисное состояние требует концентрации и использования всех имеющихся у человека сил чтобы развиваться, актуализировать свои потенциальные возможности, для решения задач, которые поставила перед ним жизнь. В кризисный период человек нуждается в поддержке и понимании окружающих - в противном случае возможны довольно печальные последствия пребывания человека в зоне кризиса. Но в тоже время невозможность деления окружающими чувств человека, которые, по-видимому, ощущаются как слишком личные, содержащие интимные, сакральные смыслы, касающиеся стержневых проблем бытия вызывают чувство одиночества. В одиночестве человеку волей-неволей приходится общаться с самим собой и поскольку, никто, кроме самой

личности, не может до конца понять всю сложность и важность происходящего с ней процесса, переживание одиночества является оптимальным для максимально продуктивной проработки кризисной ситуации. Именно одиночество, как обращенность во внутрь себя, как диалог с собой является потенциальной возможностью конструктивного преодоления кризиса.

С целью выявить взаимосвязь таких понятий как кризис и одиночество, нами было проведено эмпирическое исследование. Для диагностики степени кризисности переживаемого субъектом периода использовалась методика «Духовный кризис». Среди всей группы испытуемых – 46 человек, максимальное значение вероятности переживания кризиса составляет 61%. Для определения степени выраженности переживания одиночества использовались Методика Д.Рассела и М. Фергюсона и Психологическое благополучие личности. Сопоставляя результаты, можно выделить следующие тенденции:

Среди всех испытуемых, у которых был выявлен средний и высокий уровень одиночества (методика Д.Рассела и М. Фергюсона) вероятность духовного кризиса составляет больше 40 %.

У испытуемых, вероятность духовного кризиса для которых выше 40% по шкале «Позитивные отношения с окружающими» преобладают средние и низкие значения. Низкие значения по этой шкале говорят об отсутствии близких отношений, переживания собственной изолированности, не желание идти на компромиссы для поддержания важных связей.

У испытуемых, которые субъективно оценили довольно частое присутствие переживания одиночества в настоящем периоде их жизни (категория одиночества, Духовный кризис), вероятность духовного кризиса так же составляет больше 40%.

Основываясь на полученных взаимосвязях, можно говорить, что переживание кризиса сопровождается чувством одиночества.

## Теоретико-методологічні засади психологічної корекції мислення у дітей із затримкою психічного розвитку

Шевчук Сергій,  
студент IV курсу  
психолого-педагогічного факультету  
КДПУ ім. В. Винниченка  
Науковий керівник:  
викладач каф. практи. психології  
Мельничук І. Я.

**Актуальність теми:** інтеграція освітньої галузі до європейського та світового просторів, демократизація суспільного життя всередині держави обумовлюють реформаційні процеси у школі. Ці зміни спрямовані на формування гармонійно розвиненої особистості, які можливі тільки при використанні знань, накопичених у педагогіці та психології, особливо якщо мова йде про вихованців закладів інтернатного типу.

**Ключові слова:** затримка психічного розвитку (ЗПР), мислення, психокорекційна робота, рефлексія, антиципируючий аналіз.

Найбільшої уваги потребують діти із затримкою психічного розвитку, так як в них є можливість підтягнутися до кращих результатів. Феномен затримки психічного розвитку, зокрема мислення у дітей, досить ґрунтовно розглядається у наукових працях Т. А. Власової, М. С. Певзнер, П. Е. Сухаревої, К. С. Лебедянської, Г. В. Розанової, які наголошують на проблемі змісту і форм мислення на різних етапах розвитку дітей із затримкою психічного розвитку [3].

Поруч із цим, переважна більшість зазначених робіт має теоретичну спрямованість, а практичній проблемі психологічної корекції приділяється недостатньо уваги. Тому, за умови правильно налагодженої психокорекційної роботи, можна довести рівень розвитку мислення молодших школярів до норми. Саме вироблення прийомів, методів та форм

роботи з молодшими школярами із затримкою психічного розвитку спрямованих на розвиток їх мислення є актуальними в наш час.

Корекційна і розвиваюча робота з дітьми не зводиться тільки до навчання і тренування та виконання окремих розумових операцій і дій. Вона являє собою організацію цілісної осмисленої діяльності дитини і дорослого, проведеної відповідно до науково обґрунтованих принципів. Напрямок корекційно-розвиваючої роботи не є набором деяких рекомендацій, це, насамперед, взаємозв'язок спеціально розроблених корекційно-розвиваючих програм, що мають чітку структуру та завдання, тематичний зміст і перевірену ефективність.

Розглянемо провідні принципи, якими необхідно керуватися при розробці програм і правил здійснення роботи з дітьми із ЗПР. Як відомо, розумовий процес складається з відповідних операцій, найбільш розповсюджені з яких – абстрагування, узагальнення, аналіз, синтез, порівняння, класифікація. Для безпомилкового виконання розумової діяльності необхідно, щоб індивід вмів усвідомлювати (рефлексувати) процес та включені в нього операції. Тому, ми вважаємо, що усвідомлення способів мислення служить показником більш високого етапу розумового розвитку.

Усвідомленість розумової діяльності виявляється у можливості виразити в слові або інших символах (графіках, схемах, моделях) не тільки її результат, але й способи, за допомогою яких цей результат був отриманий. Тільки усвідомленість цього процесу забезпечує його керованість, контроль за ходом думки, виявлення та виправлення помилок і порушень у перебігу розумових операцій і розумових дій. Як цього домогтися? Спрямованість розумової діяльності призводить до того, що яскравіше виступає «більш сильний» недолік в асоціативному мисленні, який заважав правильно розв'язувати задачу, а тепер став помітним. Усвідомлене самостійне виявлення помилки учнем є основною метою в навчанні на даному етапі.

Діти із ЗПР помітно відрізняються від однолітків невмінням передбачати результати своїх дій, що свідчить про несформованість у них

антиципируючого аналізу [2].

З позицій діяльнісного підходу усвідомлення будь-якого змісту (знань, умінь, дій) визначається його місцем у структурі діяльності людини, мета якої полягає у спрямованості на увагу суб'єкта.

Отже, свідомою стає тільки та операція мислення, сформована в діяльності, у якій вона виступала «предметом цілеспрямованої активності». Така операція може свідомо контролюватися і надалі у тих випадках, коли вона перестане знаходитися в центрі уваги суб'єкта, а буде лише способом здійснення розумової дії. Велике число умінь, знань, що здобуваються в школі, не повинне назавжди залишатися актуально усвідомлюваним, щоб не захаращувати свідомість. А. П. Леонт'єв пропонував розрізняти актуально усвідомлений, що лише виявляється у свідомості зміст [4].

Таким чином, не всяка розумова операція є свідомою. Її можна назвати тільки як існуючий спосіб дії, що сформувався раніше на основі свідомої цілеспрямованої дії. Але розумові операції можуть мати й інше походження, виникнувши стихійно. Неусвідомленість розумових операцій обумовлює неможливість їх контролювання; помилки в їхньому використанні не помічаються і тому не виправляються індивідом.

Стихійність, некерованість розвитку розумових операцій, навчальних прийомів досить часто спостерігається у школярів, про що вже говорилося раніше. Щоб змінити це положення, в основу корекційно-розвиваючої роботи був покладений принцип усвідомленості розумового процесу. Для реалізації якого у корекційно-розвиваючих програмах передбачене максимальне розкриття перед дитиною механізмів і операцій логічного мислення з метою їхнього повного розуміння. У процесі такої форми роботи із дітьми ЗПР розумові операції й уміння виступають як предмет спеціального засвоєння, щоб надалі бути придатними для свідомого і довільного використання.

Так, другий принцип побудови корекційно-розвиваючих програм полягає у використанні в завданнях максимуму різноманітного матеріалу, що відноситься до різних галузей знань і до різних шкільних предметів. Цей

принцип обумовлений тим, що визначений зміст знань сприяє розвитку специфічних розумових особливостей, а варіювання змісту допомагає формуванню умінь мислити й опрацюванню різноманітного матеріалу, з яким зустрінеться індивід і в навчанні, і в інших видах діяльності, і в повсякденних ситуаціях [1].

Отже, при формуванні розумового розвитку школярів із ЗПР пропонується зробити домінуючим усвідомлення ними самого розумового процесу [1]. Таким чином, умовою ефективного формування мислення в процесі корекційно-розвиваючої роботи є «єдність змісту і форми мислення». Тому, для досягнення цього в корекційно-розвиваючих програмах необхідно використати різні види матеріалів, які засвоюються вихованцями закладів інтернатного типу із ЗПР в процесі вивчення дисциплін трьох навчальних циклів: суспільно-гуманітарного, природничо-наукового і фізико-математичного.

### **Література:**

1. Акимова М. К., Козлова В.Т. Психологическая коррекция умственного развития школьников. - М: Изд.центр «Академия», 2000. - С.48-49.
2. Блейхер В. М., Бурлачук Л. Ф. Психологическая диагностика интеллекта личности. - К., 1978. - С. 132.
3. Головань НА. Трудные дети. /Материалы лекций для студентов педагогического факультета КГПИ, - Кіровоград, 1990. - С. 33.
4. Дети с задержкой психического развития / Под ред. Т. А. Власовой, М. С. Певзнер и др. - М., 1984. - С. 116.
5. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л., Піскун В. М. Основи дитячої патопсихології: / Навч. посібник. - К.: Перун, 1996. - 464 с.



## **Проблема изучения психического состояния современных моряков торгового флота.**

Экипаж судна представляет собой обособленную группу, действующую вдали от семьи и привычного окружения, существующую согласно общим правилам и имеющую общую цель, выполнить которую можно только сообща. На протяжении многих лет морская индустрия уделяла много внимания физическому состоянию судов, но недостаточно - условиям работы капитана, помощников и экипажа. Виновник большинства аварий – человеческий фактор. Снизить этот показатель можно благодаря учету психического состояния членов экипажа при управлении ими. Неслучайно ИМО (Международная Морская Организация) в качестве своих задач на ближайшую перспективу рассматривает в данный момент вопрос о необходимости обязательного тренинга лидерских качеств для всего командного состава.[1] И это лишь очередной шаг в её работе, направленной на изучение и минимизацию пагубного влияния человеческого фактора на безопасность мирового судоходства.[2]

Эмоциональное и психическое состояние моряка значительно отличается от состояния человека, живущего в береговых условиях. Длительное пребывание в море, а также социальная и сенсорная изоляция, ностальгия, физические и химические факторы судовой среды оказывают существенное влияние на психофизическое состояние моряка. В длительном плавании важным является фактор производственно-бытовых взаимоотношений. Производственные отношения тесно переплетены с бытовыми и в своей совокупности оказывают суммарное влияние как на характер труда и его производительность, так и на эмоциональное состояние членов экипажа. С одной стороны, частые контакты в производственном процессе и во вне рабочее время ведут к «спайке» групп, установлению неформальных дружеских отношений. С другой стороны, в силу ряда психологических закономерностей постоянные контакты

вызывают конфликты среди членов экипажа, психическое напряжение. Психофизиологические изменения в организме моряков при длительном плавании являются не только биологическим процессом, в основе которого лежат адаптация и акклиматизация человека, но и процессом социально-биологическим, при котором изменения связаны с воздействием всего комплекса факторов внешней и внутренней среды.[3]

Вопросы, затронутые выше, системно и углублённо изучались отечественной психологической школой ещё 20-30 лет назад. Накоплен бесценный опыт в этой области. [4], [5]. Но изменились условия труда моряков. К примеру, если в 1970 типичный балкер 10 000 р.т. имел не менее 30 человек экипаж, то сейчас типичным балкером можно назвать 30 000 р.т. с экипажем 15-20 человек. Развитие технологии обработки грузов привело к сокращению времени стоянки судна в порту, а развитие бюрократии к увеличению трудностей для моряков, желающих прогуляться на берег. Таким образом они вынуждены проводить весь свой период отдыха на судне.[6] Скорость современных судов также увеличилась (типичный современный контейнеровоз имеет скорость не менее 20 узлов), а значит быстрее происходит смена климатических зон и часовых поясов. Но наиболее важное и резкое изменение в укладе жизни на судне произошло у моряков соотечественников. Если во время проведения упомянутых исследований они работали на судах под родным флагом, с экипажем, состоящим из соотечественников, имеющих такую же культуру и предпочтения, то в настоящее время типична ситуация когда на одном судне экипаж состоит из нескольких национальностей, использующих для взаимодействия английский язык, не являющийся родным ни для одной из этих национальностей. Наиболее часто в составе смешанных экипажей встречаются на судах следующие национальности: представители азиатских стран (филиппинцы, китайцы и т.д.), жители стран восточной Европы (в основном славяне), представители западной Европы (причем последние как правило занимают только должности старшего комсостава). Эти три группы имеют различные культуры, системы ценностей.

Нами было проведено пилотажное исследование, направленное на изучение личностных особенностей моряков многонационального экипажа во время рейса. Всего было исследовано 40 человек. Из них 20 представителей машинной команды и 20 представителей палубной команды. Палубную команду составили: 6 рядовых, 12 офицеров младшего командного состава, 2 офицера старшего командного состава. Машинную команду составили: 8 рядовых, 10 офицеров младшего командного состава, 2 офицера старшего командного состава. Возраст палубной команды колебался от 24 до 45 лет. Из них до 30 лет - 8 человек (из них 2 рядовых 6 офицеров), между 30 и 40 – 8 человек (из них 2 рядовых 6 офицеров), старше 40 – 4 человека (из них 2 рядовых 2 офицера). Возраст машинной команды колебался от 23 до 44 лет. Из них до 30 лет - 9 человек (из них 4 рядовых 5 офицеров), между 30 и 40 – 7 человек (из них 2 рядовых 5 офицеров), старше 40 – 4 человека (из них 2 рядовых 2 офицера).

В результате наблюдений выявлено, что многие украинские офицеры предпочитают иметь в подчинении филиппинцев а не соотечественников, мотивируя это тем, что они более послушны, хотя соглашаются, что соотечественники более грамотны как специалисты.

Анкетирование украинских моряков, проведенное нами перед отправкой их в рейс, дало возможность выявить следующие предпочтения. С общением на родном языке в настоящий момент работают: 20%. С общением на иностранном языке, но с одним-двумя соотечественниками: 70%. С общением только на иностранном языке: 10%. Из них командный состав: с общением на родном языке в настоящий момент работают: 7,7%, с общением на иностранном языке, но с одним-двумя соотечественниками: 76,9%, с общением только на иностранном языке: 15,4%. Рядовой состав: с общением на родном языке в настоящий момент работают: 57,1%, с общением на иностранном языке, но с одним-двумя соотечественниками: 42,9%. Если бы, был выбор, предпочли работать: с общением на родном языке 12,5%, с общением на иностранном языке, но с одним-двумя соотечественниками 65%, с общением только на иностранном языке 20% ;затруднилось ответить 2,5%. Если бы, был выбор,

предпочли работать из офицеров: с общением на родном языке 11,5%, с общением на иностранном языке, но с одним-двумя соотечественниками 61,5%, с общением только на иностранном языке 23,2%, затруднилось ответить 3,8%. Если бы, был выбор, предпочли работать из рядовых: с общением на родном языке 42,9%, с общением на иностранном языке, но с одним-двумя соотечественниками 57,1%.

#### Использованная литература.

1. XI Международный семинар “Качественное судоходство: стандарт XXI века. Морская профессия: факторы престижности” ПОЛНЫЙ ПЕРЕСМОТР КОНВЕНЦИИ И КОДЕКСА ПДНВ Ашок Махапатра Руководитель отдела морской подготовки и человеческого фактора Управление безопасности мореплавания Международная морская организация
2. Human Element Vision, Principles and Goals for the Organisation. (by IMO official internet resources)
3. Стенько Ю. М. Психология моряка. Л., 1981
4. Ломов О. П. «Гигиенические основы обитаемости кораблей и судов.» Л.: Судостроение, 1990. 159 с.
5. Броневицкий Г.А. «Психология военных моряков: психические состояния.» — Издательство «Образование — Культура», 2002 г. 317 с.
6. FAST TURNAROUND SHIPS AND THEIR IMPACT ON CREWS Erol Kahveci ©Seafarers International Research Centre (SIRC) ISBN: 1-900174-05-7 69 с.

Ф.И.О. научного руководителя:

кандидат психологических наук доцент Ананьев А.М.

## **Теоретичні аспекти вивчення синдрому вигорання.**

Водолазьська О.О.  
Войцеховський О.В.

*Метою даної публікації є коротке викладення аналізу теоретичних аспектів вивчення синдрому вигорання.*

Вперше термін burnout (вигорання, згорання) був введений американським психіатром Х. Фрейденбергером в 1974р. Під вигорянням він мав на увазі стан знемоги, в сукупності з відчуттям власної марності, непотрібності. [2].

В. В. Бойко дає наступне визначення терміну: «Емоційне вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи[1].

Згідно з поглядами К. Маслач і С. Джексон[6] синдром вигорання розглядається як відповідна реакція на тривалі професійні стреси, що виникають у міжособистісних комунікаціях. Модель синдрому може бути представлена як трикомпонентна структура, що включає в себе:

- Емоційне виснаження;
- Деперсоналізацію;
- Редукцію особистих досягнень.

Емоційне виснаження відчувається як емоційне перенапруження, спустошеність, вичерпаність власних емоційних ресурсів. Людина не може віддаватися роботі, як раніше, відчуває приглушеність, притупленість власних емоцій, можливість емоційного зриву.

Деперсоналізація - тенденція розвитку негативного, бездушного, цинічного ставлення до реципієнтів спілкування. Зростає знеособленість і формальність контактів. Негативні установки, що мають прихований характер, можуть почати проявлятися у внутрішньому середовищі особистості яка стримує роздратування, яке входить згодом назовні у вигляді спалахів роздратування або конфліктних ситуацій.

Редукція особистих (персональних) досягнень - зниження почуття компетентності у своїй роботі, невдоволення собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативне самосприйняття в професійній сфері. Виникнення почуття провини за власні негативні прояви або почуття, зниження професійної та особистої самооцінки, поява почуття власної неспроможності, байдужість до роботи.

На наш погляд феномен синдрому вигорання може бути розглянуто в аспекті професійного стресу. Найхарактерніший

прояв цього синдрому для представників комунікативних професій сфери «людина - людина».[ 3;4]

Що ж таке стрес? Дослівно це слово перекладається як «напруга», і досить часто їм позначається широке коло станів людини, що виникають у відповідь на екстремальні впливи. Але це завжди - напруга всього організму людини, що відповідає на вплив різних факторів, як фізичних, так і психологічних. Вперше поняття «стрес» було введено Гансом Сел'є, який вважається родоначальником теорії стресів.[3].

Введенням понять «евстрес» і «дістрес» Сел'є диференціював розуміння стресу. Евстрес - позитивні емоційні реакції організму на пропоновані до нього вимоги, що відповідають його ресурсам; дістресс - емоційно-стресові стани, що характеризується негативними переживаннями в силу недостатньої кількості наявних ресурсів для реалізації висунутим вимогам. Але і в тому і в іншому випадку, яким би стрес не був - позитивним чи негативним, це завжди стан втрати рівноваги. Таким чином, можна відзначити, що стрес властивий нашому життю, він - невід'ємний компонент існування. Повністю уникнути стресів не можна, але можна навчитися керувати стресовими ситуаціями, що особливо важливо в умовах професійної діяльності, тому що тривалі стреси ведуть до виникнення синдрому професійного вигорання.

«Синдром професійного вигорання» є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності[2;3;4]. Зважаючи на визначення стресового процесу за Г.Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження) професійне вигорання можна вважати третьою стадією стресу тобто виснаженням.

А. Ленгле розглядає синдром згорання с позицій екзистенційного аналізу і вважає, що саме виснаження основний компонент і основна ознака вигорання.[5].

#### **Екзистенційні аспекти вигорання:**

Негативні переживання людей з високим ступенем вигорання пов'язані з втратою сенсу своєї професійної діяльності: відчай через відсутність результату або байдужість і нерозуміння оточуючих ведуть до знецінення старань і зусиль та втрати сенсу не тільки професійної діяльності, але і сенсу життя. Подібні переживання безглуздя існування, безцільність всього, що відбувається - фарбують і визначають всю життєву ситуацію людини, впливаючи на всі аспекти буття. У результаті тривалого перебування в подібному стані негативних переживань, людина втрачає здатність радіти життю, втрачає все, або майже все, що

складає для нього сенс, що приводить до - екзистенційного вакууму. «Вигоріла» людина втрачає відчуття сенсу життя, здатність до самореалізації, і особисту перспективу.

Поняття наповненості, осмислення життя співвідноситься з поняттям якості життя. Не просто - скільки прожити, але головне - як. Незадоволеність якісною стороною життя може бути як причиною, так і наслідком вигорання. Під якістю життя зазвичай розуміють суб'єктивне задоволення, що відчувається у фізичних, ментальних, соціальних ситуаціях. Відчуття суб'єктивного благополуччя відіграє значну роль як у забезпеченні нормального рівня фізичного стану організму, так і для здоров'я всього внутрішнього світу особистості. Задоволеність життєвими успіхами й досягненнями, відносинами з іншими людьми, самоконтроль- пов'язані зі збереженням впевненості та оптимізму щодо сенсу професійної діяльності.

Визнання екзистенційного аспекту професійного вигорання вимагає перегляду поширених підходів до надання допомоги особам, підверненим згоранню, а саме переміщення фокусу уваги від комунікативно-поведінкового аспекту до екзистенційно-гуманістичного. Для «вигорілих» осіб життєво важливим представляється відновлення психоенергетичного потенціалу, актуалізація особистісних (глибинних) ресурсів, набуття втраченого сенсу особистої і професійної діяльності, зміцнення віри у власні сили.

Психологічні особливості вигорання дослідники розділяють на організаційні та особистісні.[2;4] До організаційних належать психологічні властивості певної організації такі як:

- Психологічний клімат
- Авральний стиль роботи
- Невикористання знань та умінь працівника
- Ігнорування ідей та ініціатив працівника з боку адміністрації
- Відсутність можливості кар'єрного росту та змін у статусі працівника
- Відсутність визнання та досягнень з боку керівництва
- Рутинна робота
- Постійне зіткнення з негативними сторонами життя
- Погані умови роботи та погане оснащення робочого місця та ін..

Серед особистісних психологічних особливостей вигорання можна виділити наступні:

- Перфекціонізм – бажання все робити відмінно, страх помилитися
- Амбіції, честолюбство
- Генералізована професійна ідентичність – ототожнення себе з професійною діяльністю
- Наявність конфліктів внутрішніх особистісних чи сімейних
- Бажання всім допомогти зробити всіх щасливими
- Великі емоційні витрати в роботі та невміння відновлюватися
- Особистісна незрілість
- Акцетуації характеру
- Залежність від роботи
- Трудоголізм
- Емоційна нестійкість
- Завищені очікування від роботи
- Поведінкові стратегії подолання кризових ситуацій

Серед особистісних факторів, які сприяють вигорянню, можна відзначити поведінку людини типу- А, особистостям цього типу характерні 2 особливості: висока ступінь змагальності та постійне перебування в режимі авралу або цейтноту.

Для розвитку синдрому вигоряння важливо, як працівник справляється зі стресом. Найбільш вразливими виявляються ті, хто реагує на стресову ситуацію агресивно, нестримано, прагнучи протистояти, у що б то не стало, йдучи на суперництво. Вони мають тенденцію недооцінювати складність завдань і фактор часу. Стресогенний фактор сприяє розвитку у них почуття смутку, пригніченості через невдачі в досягненні бажаного.

Отже, синдром «професійного вигоряння» - нами розглядається як реакція на стрес, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Цей термін - загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи.



## Використана література

1. Бойко В.В. Психоенергетика / Бойко Виктор Васильевич - СПб.: Питер, 2008. 409с.
2. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром «выгорания»: диагностика и профилактика. / Н. Е. Водопьянова Е.С. Старченкова. 2-е изд. – СПб., Питер - 2009 – 336с: Ил. – (Серия «Практическая психология»).
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / СПб.: - Питер, 2009. – 336с.: ил.- (Серия «Практикум»).
4. Емоціне вигорання. / – Упоряд.: В.Дудяк. К.: Главник, 2007. – 128 с. (Серия «Психол. Інструментарій»).
5. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа. // Альфريد Лэнгле. Вопросы психологии. 2008 № 2. с. 3 – 16.
6. Пайнз Э. Маслач К. Практикум по социальной психологии. / 4-е международное изд. – СПб., Питер, 2000. – 528с.

***Навчання на підготовчому відділенні для іноземних студентів (ПВІ) як процес адаптації до умов вузівського навчання.***

*Гайдарова А.В.*

*ОНУ ім І.І.Мечникова*

Адаптація іноземних студентів ПВІ в перший рік навчання у незнайомих для них умовах життя - це складний, багатоаспектний процес, що включає в себе соціальні, психологічні, комунікативні, побутові та інші проблеми. Нові умови пред'являють підвищені вимоги до особистості, якій необхідно, з одного боку, відповідати соціальним вимогам, з іншого – зберігати внутрішню стабільність і рівновагу.

*Актуальність дослідження.* Одному з насущних завдань вдосконалення освіти у вищій школі є вивчення адаптації студентів до навчання, до здійснення складної пізнавальної діяльності і різнопланового спілкування. Успішність адаптаційного процесу студентів до учбової діяльності і соціального середовища вузу стимулює, особливо на підготовчому відділенні для іноземців, результативність їх інтелектуальною активності, укріплює загальний життєвий тонус, підтримує високу працездатність. Тим самим попереджається відсів слухачів, що відбувається в основному в першій рік навчання в Україні. Крім того, успішна адаптація істотно визначає мотивацію, характер і продуктивність учбової діяльності в вузі.

Вивчення психологічних аспектів адаптації зв'язане, в основному, з дослідженням зовнішніх і внутрішніх факторів адаптації до вузівського навчання, зокрема, до таких його фундаментальних складових, як пізнавальна діяльність і міжособистісні взаємодії. Це припускає виділення дидактичної (навчальної) і соціально-психологічної (комунікативної) адаптації. Вивченню динаміки адаптації до навчання у вузі присвячені праці К. О.М. Бодрової, О.М.Мороза, А. Г., О.Д.Смирнова й ін). Особливе місце у загальному руслі згаданої проблематики займають дослідження особливостей адаптації особистості до навчання (В.І. Медведєв, Ю.М.Забродін, Н.Д.Завалова, А.Г.Кузнецов, В.І.Лебедєв, А.Б.Леонова, А.Г.Маклаков, С.А.Шапкін, Ю.В.Ярошок). Дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів свідчать, що особистість, у зіткненні з труднощами та перешкодами, змінюється сама та відносно до соціуму, діяльності (А. Г. Асмолов, Ф.Є.Василіук, В. Франкл та ін).

Такі аспекти проблеми, як психологічні фактори адаптації іноземних студентів до навчання в українському вузі освітлені недостатньо.

Особливу актуальність здобуває вивчення факторів адаптації іноземних студентів у українському вузі на такому спеціальному етапі навчання як підготовче відділення для

іноземців, оскільки тут їм необхідно одночасно вирішувати такі складні завдання, як освоєння навчальної діяльності, характерної для вищої школи, і здійснення взаємодії із представниками різних національних культур, пристосовуватися до нових соціокультурних умов.

Усе вищевикладене стало основою для вибору теми дослідження: *Навчання на підготовчому відділенні для іноземних студентів (ПВІ) як процес адаптації до умов вузівського навчання.*

*Об'єкт дослідження* - процес адаптації іноземних студентів до навчання на підготовчому відділенні для іноземців ОНУ ім. І. І. Мечникова.

*Предмет дослідження* - психологічні фактори адаптації і їх використання в організації навчально-виховної роботи з іноземними студентами на ПВІ.

*Проблема дослідження* полягає у виявленні психологічних факторів адаптації, що дозволяють досягти позитивних результатів у процесі учбово-пізнавальної діяльності й міжособистісного спілкування іноземних студентів в умовах підготовчого відділення Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова..

*Мета дослідження:*

1. Визначити фактори психологічної адаптації іноземних студентів до навчання, виявити ступінь ефективності дидактичної й комунікативної адаптації студентів підготовчого відділення.

2. Виявити зв'язок навчання іноземних студентів з індивідуальними особливостями властивостей їх особистості як одним з найважливіших факторів психологічної адаптації.

3. Встановити причини, що заважають успішній адаптації до навчання на підготовчому відділенні для іноземних громадян.

*Гіпотеза дослідження* полягає у твердженні положення про те, що психологічні фактори можуть забезпечити ефективність адаптації іноземних студентів до пізнавальної діяльності й міжособистісної взаємодії, якщо: - будуть використані такі психологічні фактори адаптації, як дидактичні й комунікативні. - спілкування педагогів з іноземними студентами буде носити особистостно-орієнтований, індивідуально-адаптивний характер; - у процесі організації навчально-виховної роботи на ПВІ в вузі будуть ураховуватися психологічні особливості властивостей особистості іноземних студентів.

*Методологічні основи* дослідження становлять сучасні праці психологів і педагогів із проблем індивідуально-орієнтованого підходу в навчанні (А.Г. Асмолов, Л.П. Буєва, і ін.); положення соціо-генетичної психології про механізми адаптації (Д.А. Г., О. Андреева, В.М. Асеев, Г.А. Г., О. Бал і ін.);

Основні психологічні проблеми, які виникають у студентів-іноземців ПВІ можна окреслити як проблеми пристосування до нових умов навчання:

а) невідповідність уявлень слухачів про умови та зміст навчального процесу реальним умовам навчання у вищих навчальних закладах; невідповідність здібностей новим вимогам; неадекватність мотивації навчання, темп та обсяг навчання;

б) поява нових соціальних контактів (з одногрупниками та викладачами);

Нервово-психична напруга; неузгодженість атрибутівних процесів; активізація захисних механізмів у відповідь на груповий тиск;

в) самоорганізація: перший досвід самостійного життя в інокультурному середовищі;

г) самоконтроль навчання, узгодженість режиму праці і відпочинку.

Наслідком психологічної дезадаптованості можуть бути – академічна неуспішність, дезадаптивні форми поведінки (адиктивна, девіантна), психологічний стрес і як наслідок, припинення навчання та дострокове повернення до дому.

Профілактика і подолання дезадаптацій базуються у першу чергу на педагогічних, дидактичних й організаційних заходах. На наш погляд, що істотне значення для організації адаптивної поведінки мають особистісні характеристики.

В результаті дослідження ми зробили висновки:

1. Психологічна адаптація в сучасних умовах гуманізації й індивідуально-орієнтованого утвору є однією з найважливіших складових педагогічного процесу. 2. Психологічні фактори (дидактичні й комунікативні) сприяють ефективності адаптації іноземних студентів до учбово-пізнавальної діяльності й міжособистісному спілкуванню в умовах підготовчого відділення для іноземців. 3. Психологічна адаптація до навчання значною мірою забезпечується обліком психологічних властивостей особистості іноземних студентів, які виступають істотним фактором успішності адаптації до навчання 4. Від успішності адаптації до навчання на підготовчому відділенні для іноземців залежить успішність адаптації до навчання у вузі.

## **Психологічний портрет успішного керівника за факторною моделлю Р. Кеттелла**

Зелинська С.Ф., магістрант  
Інституту психології,  
Бринза І.В., к.п.н, доц. кафедри  
загальної та диференціальної  
психології ПДПУ  
імені К.Д. Ушинського

На фоні фінансової та економічної кризи, яку переживають всі підприємства та комерційні структури нашої держави, без керівника, здатного успішно вирішувати організаційні питання, координувати роботу, вибирати оптимальні шляхи вирішення професійних проблем й забезпечувати міжособистісні контакти, «вижити» сьогодні стає неможливим.

Дослідження проблеми психологічних властивостей особистості обумовлюючих успішність керування в сучасній науці, ведеться у декілька напрямків, серед них пошук когнітивних (Р.Л. Кричевський, Ф. Хедоун, М. Шоу та інші), емоційно-вольових (В.И. Ковалів, М.Х. Маскон Р. Стогдилла, та інші), особистісних (О.М. Дубровська, В.П. Казимиренко, Н.В. Родіна та інші) властивостей особистості керівника [1,2,3,4].

Наш інтерес до даної проблеми обумовлено вивченням сукупності властивостей успішного керівника в порівнянні з посереднім за моделлю особистості Р. Кеттелла. Для з'ясування означеного наукового аспекту в емпіричному дослідженні була використана методика багатфакторного дослідження особистості Р. Кеттелла. Вибірку склали керівники вищої й середньої ланки підприємств м. Одеси в кількості 30 осіб.

Приступаючи до аналізу емпіричних результатів необхідно уточнити, що у даному повідомленні ми не надаємо опис факторів Р Кеттелла, так як дана методика широко відома, доступна для використання й не потребує додаткового тлумачення.

Для якісного аналізу отриманих результатів нами було застосовано метод «профілів», який дає змогу графічно представити вираженість факторів, що

вивчаються та t-критерій Стьюдента, за допомогою якого ми встановили достовірність у розбіжності між даними факторами в двох групах керівників (успішних та посередніх), див. рис.1.

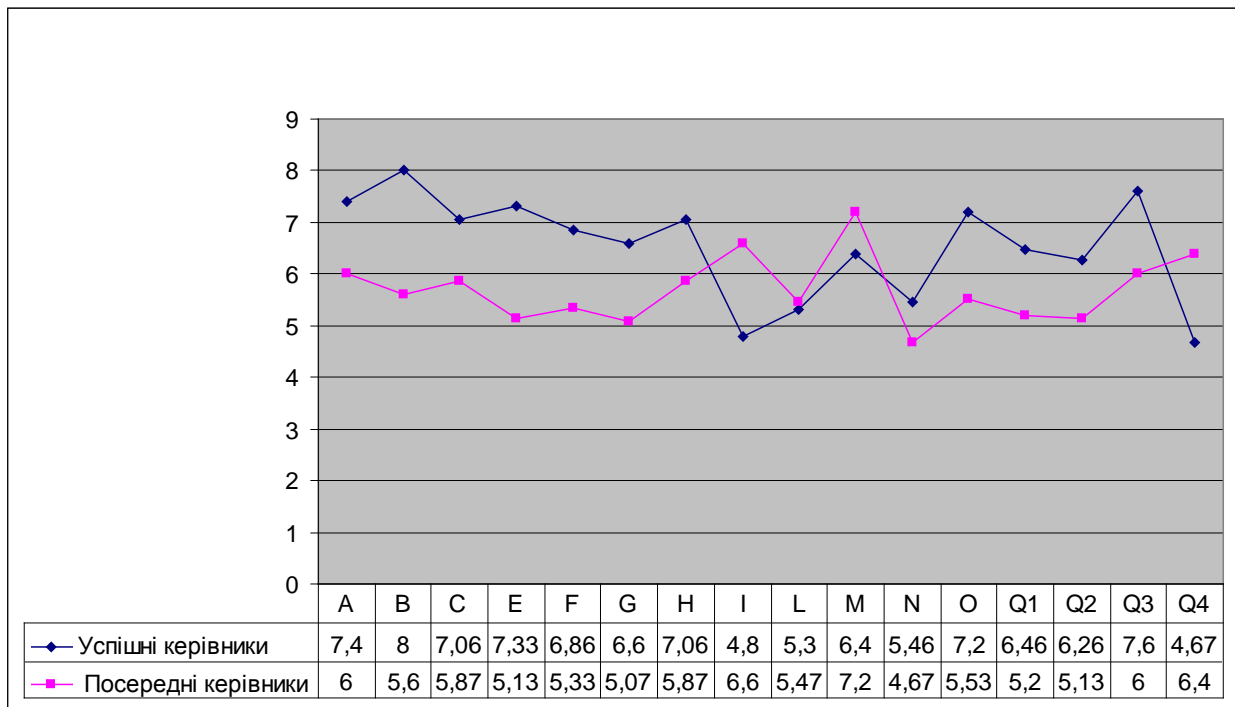


Рис. 1 Профілі успішного та посереднього керівника за факторною моделлю Р. Кеттелла

Примітка: фактор А – афектотимія-сизотимія, фактор В – інтелект; фактор С – сила «Я», фактор D – флегматичність, фактор Е – доминантність – конформність, фактор F- безтурботний – затурбований, фактор G – сила «понад – Я», фактор Н – пармія – тректія, фактор І – премія – хартія, фактор J – коастенія – зеппія, фактор К – сумісність – нетерпимість, фактор L – протенсія – алаксія, фактор М – аутія –праксернія, фактор N – хитромудрий – наївний, фактор О – відчуваючий провину – самонадійний, фактор Р – безтурботний – турбуючийся, фактор Q1 - радикалізм, фактор Q2 - незалежність, фактор Q3 – зверненість на себе, фактор Q4 – напруженість.

До узагальненого психологічного портрету успішного керівника в порівнянні з посередніми входять такі властивості особистості, як: товариськість,

відкритість, добродушність, готовність до співробітництва, легкість у пристосуванні та інше (фактор А+); кмітливість, зібраність, висока інтелектуальна якість обробки інформації й загальні когнітивні здібності та інше (фактор В+); напористість, владність, агресивність, незалежність та інше (фактор Е+); почуття обов'язку, скрупульозність, занепокоєння та інше (фактор О+); високий самоконтроль, лідерські, вольові якості, які спонукають інших до підкорення, дії спрямовані за свідомим планом та інше (фактор Q3+).

Таким чином, отримана інформація надає нам можливість подальше розробити психологічні рекомендації та справи щодо розвитку та корекції тих властивостей особистості в неуспішних керівників, які блокують їх професійні дії, поведінку в повсякденні, стресових, кризових ситуаціях.

#### Література:

1. Казмиренко В.П. Социальная психология организаций.К.,1993
2. Кричевский Р.Л. Дубровская Е.М. Психология малой группы: теоретические и прикладные аспекты.М.,1991
3. Кузьмин Е.С. Вопросы социальной психологии руководства. Л., 1977
4. Обозов Н.Н., Щекин Г.В. Психология работы с людьми. Киев, 1990

## Пути, приемы и средства улучшения памяти

Ковальчук А.Д.  
студент 3 курса  
заочного отделения  
ОНУ им. И.И.Мечникова

*Цель исследования:* рассмотреть индивидуальные особенности памяти. Изучить пути, приемы и средства улучшения памяти.

*Объект исследования:* природа человеческой памяти, её структура и механизм запоминания.

*Предмет исследования:* методы улучшения памяти человека.

*Задачи исследования:*

1. Исследовать индивидуальные особенности памяти у людей.
2. Изучить методы, способы и приемы улучшения памяти человека.

Метод исследования теоретический: анализ литературных первоисточников.

Несмотря на то, что изучение памяти началось и продолжается не один век, но до настоящего времени многие особенности и свойства памяти до конца не раскрыты. То, что человек может помнить о том, что с ним происходило, и с чем он сталкивался на протяжении всей своей жизни. Это говорит о том, что память человека имеет колоссальную емкость. По мнению Д. фон Неймана она может составлять порядка  $28 \times 10^{19}$  бит. И до настоящего времени, объяснить механизмы запоминания человеком такого объема информации не удалось никому.

Существует мнение, что память человека вечна: как сказала академик Наталья Бехтерева, - "Мозг помнит все - всю нашу жизнь, по секундам. Но выдает нам только то, что необходимо на данный момент для решения тех или иных задач". И я склоняюсь к тому, что это мнение верно. Экспериментально доказано, что при слабых электрических раздражениях на отдельные точки коры головного мозга, у человека возникают давно забытые воспоминания, при этом воспоминания носят яркий и четкий характер, с массой деталей на которые обычно человек не обращает внимания, но которые, несмотря на это все же сохранились в памяти. А это означает, что мозг человека фиксирует и сохраняет в памяти все, с чем сталкивается человек. Также добиться воспроизведения воспоминания того, что казалось бы давно забыто и потеряно возможно с помощью гипноза, медитативного (самогипноза) и других действующих методов, а все это только подтверждает то, что память человека продолжает сохранять даже казалось бы навсегда утраченную и забытую информацию. И если человек вдруг сталкивается со знакомой ему деталью, это может вызвать ассоциативное воспоминания



давным-давно произошедшей ситуации, надолго спрятанной в глубинах человеческой памяти. Поэтому так называемый процесс забывания, я скорее бы назвал процессом прятанья информации, причем не человек прячет информацию, а информация прячется от него, теряясь под массой обрушивающейся на нее новой информации. И если все же человек теряет какую-то часть информации навсегда, существует взгляд на память как на книжные полки, которые заполнены книгами.

Этот взгляд я хотел бы дополнить некоторыми сравнениями, например: информация в памяти человека, которая необходима ему каждый день - подобна книгам, зачитанным до дыр и которые всегда под рукой; наиболее яркие воспоминания - подобны книгам с яркой красочной обложкой, которые сразу бросаются в глаза; а та информация в памяти, которой человек не пользуется и она им как бы забыта - подобна книжным полкам, которые находятся в самом дальнем углу и покрываются толстым слоем пыли.

На мой взгляд, память человека можно сравнить с памятью компьютера, где например, оперативная память компьютера, обеспечивающая его жизнедеятельность подобна памяти человека необходимой ему для его постоянной жизнедеятельности, куда по большей части можно отнести автоматически контролируемые функции организма, а также то, что связано с повседневной деятельностью человека: дом, семья, работа. А долговременная память человека, подобна жесткому диску компьютера, где хранится большое количество разнообразной информации. Если продолжать сравнение с памятью компьютера, то улучшения сохранения и воспроизведения информации в памяти человека, можно добиться, если структурировать и распределять всю поступающую и хранящуюся информацию по ее видам, наподобие того, как в компьютере она хранится в отдельных папках, например: культура, спорт, наука и т.д. А эти папки делить на еще более мелкие папки и файлы, например: культура - живопись, музыка, литература и т.п. И тогда эту информацию будет легче человеку искать в своей памяти, как на полке с упорядоченно разложенными книгами или дисками. Этот же метод распределения информации можно применить и при запоминании не связанного между собой набора слов: снег, ведро, вишня, кран, зима, трава, лыжи, кирпич, утка. Легче будет их запомнить, если собрать их как бы в отдельные группы, для помещения их в отдельные файлы связываю их общими темами. Первый файл - снег, зима, лыжи; второй - ведро, кран, кирпич; третий - вишня, трава, утка. При этом, для улучшения запоминания образовавшихся групп, немаловажно образно представить картину, в совокупности значений этих слов, в образном их представлении. Например: зима, идет снег, лежат лыжи. Здесь также большое значение для сохранения и улучшения воспроизведения этих слов важна их ассоциативная связь между собой, и тогда образ зимы, или снега, или лыж - ассоциативно вытянет из памяти образы остальных слов. Также огромное значения для улучшения сохранения получаемой информации играет интерес человека к той информации которую ему необходимо запомнить, и чем больше будет

интерес человека к запоминаемой информации, тем более яркими неоновыми огнями она будет гореть в памяти человека. И этот метод должен быть в первую очередь применим, при учебной деятельности.

Память человека возможно и необходимо тренировать, для ее развития и улучшения, так как не бывает категорически плохой памяти, если у человека не имеется патологий. И для этих целей существует огромное количество методов и методик, их положительное влияние на улучшение памяти человека подтверждено результатами экспериментов и практическим применением. Но нельзя сказать, что существует наиболее эффективный метод, одинаково подходящий для всех без исключения. Память у каждого человека имеет свои индивидуальные особенности, и способность человека воспринимать и сохранять полученную информацию, также имеет индивидуальный характер. Как не все люди имеют одинаковые способности к музыке, спорту, поэзии так и возможности человека для улучшения запоминания во многом зависят от его индивидуальных особенностей.

Память человека во многом облегчает его обучение, и можно заметить, что интеллект человека имеет зависимость от его развития памяти. Только благодаря памяти, человек способен на протяжении всей своей жизни приобретать и сохранять жизненный опыт и навыки.

После всего сказанного можно сделать вывод, что память имеет для человека огромную важность, и что дальнейшее развитие и прогресс человеческого общества, невозможен без улучшения и развития человеческой памяти.

Кондратюк Анастасия  
студентка 2 курса заочного отделения  
ОНУ им.И.И.Мечникова

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Актуальность исследования нашей темы заключается в том, что понятие эмоциональный интеллект мало изучено. Исследования в этой области носят описательный характер и мало систематизировались.

На сегодняшний день понятие «эмоциональный интеллект» является одним из обсуждаемых понятий современной психологии. Это подтверждают многочисленные психологические исследования, посвященные выявлению различий и связей эмоционального интеллекта с разнообразными феноменами и конструктами, в частности, с такими как: успешность в профессиональной деятельности и других сферах социальной жизни, межличностными взаимодействиями и т.д.

На сайтах и в журналах публикуются разнообразные тесты, выявляющие степень развитости эмоционального интеллекта. Проводятся семинары и тренинги предлагающие повысить уровень эмоционального интеллекта.

Идея об эмоциональном интеллекте развилась на основе понятия о социальном интеллекте, который связал когнитивные и аффективные составляющие мышления.

Существует множество определений понятия «эмоциональный интеллект». Мы придерживаемся мнения, что эмоциональный интеллект - это с одной стороны, способность осознавать и контролировать свои чувства и эмоции, а с другой - понимать и чувствовать настроения окружающих.

Люди, обладающие хорошо развитым эмоциональным интеллектом, более адаптивны в социальной среде, так как их способность налаживать

контакты с окружающими, позволяет им с легкостью добиваться успеха в межличностных отношениях. Они обладают высокой степенью самосознания, знают свои сильные и слабые стороны, т.е. осознают свои эмоции. Самоконтроль - это следствие самосознания. Человек, которому свойственна эта черта, способен управлять эмоциями, например, способен сдерживать гнев.

Существует мнение, что уровень эмоционального интеллекта позволяет лучше предсказывать академический и социальный успех, чем уровень академического интеллекта и другие индивидуальные особенности.

М. Девис, при создании собственной концепции понятия «эмоциональный интеллект», определил четыре фундаментальных аспекта эмоционального ума: распознавание эмоций, понимание эмоций, регулирование эмоций, использование эмоций. Согласно автору данной концепции, именно наличие вышеперечисленных способностей способствует достижению человеком успеха, а их недостаточное развитие приводит к реальным трудностям в его жизнедеятельности. При этом, способности к регулированию и распознаванию являются базовыми, а способности к использованию и пониманию, на эту базу опираются. По мнению автора, развивать можно любую из этих способностей. Однако, существует множество открытых вопросов, например: «Все ли люди способны развивать их в равной степени?»; «Относятся ли к задаткам эмоционального интеллекта, так называемые автором, базовые способности распознавания и регулирования?»; «Существуют ли сензитивные периоды в развитии эмоционального интеллекта?»; «Можем ли мы говорить о том, что если человек «эмоционально туп», то это неизменно и пожизненно?» и т.д.

Таким образом, понятие «эмоциональный интеллект» - новое и мало изученное и поэтому открытых вопросов и предположений гораздо больше, чем конкретных утверждений.

## **Особенности эмоционально-волевой сферы личности менеджера-руководителя**

Эффективность осуществления менеджерами функций управления (руководства) в рыночной системе отношений в значительной степени зависит от их личностных особенностей. Именно личность руководителя определяет «потолок» его достижений в управленческой деятельности.

В отечественной управленческой науке немало сделано по проблеме выявления конкретных требований к личности менеджера. Однако четкой, целостной системы качеств, необходимых современному эффективному руководителю, еще не разработано.

Отечественные исследователи стараются перенести в управленческую науку лучшее из зарубежных моделей менеджмента, что применительно к нашему менталитету и к нашей культуре не совсем уместно. Выделение и учет специфических характеристик отечественного управленца представляет собой актуальную задачу психологии управления.

В системе требований к специалистам, претендующим на роль менеджера-руководителя важное место должны занимать эмоциональные и волевые качества, которые, по нашему мнению, в значительной степени определяют эффективность управления.

Теоретические и практические аспекты формирования требований к личности менеджера-руководителя получили освещение в работах таких ведущих российских и украинских ученых, как О.С. Виханский, А.В. Карпов, Е.И. Ходаковский, Ю.В. Богоявленская, Грабарь Т.П., Завадский Й.С., Лозница В.С. и другие.

Специальных психологических исследований и систематизации эмоционально-волевых качеств личности менеджера нет, хотя в перечне требований отдельные эмоциональные и волевые качества называются. Поэтому в

данной статье мы посчитали значимым обратиться к изучению именно этого аспекта личности менеджера.

Мы поставили перед собой цель выявить те эмоциональные и волевые качества личности, которые являются специфическими для менеджера-руководителя.

Объект данного исследования – личность менеджера-руководителя, а предмет – особенности эмоционально-волевой сферы личности менеджера-руководителя.

Мы исходили из предположения о том, что эмоциональные и волевые качества людей, занимающихся управленческой деятельностью, находятся на более высоком уровне развития и выраженности, нежели у тех, основная деятельность которых не включает в себя функции руководства.

Следует отметить, что в нашей стране «менеджерами» называют не только руководителей разных уровней управления в системе рыночных отношений, но и специалистов, выполняющих в организации определенные функции («функциональные менеджеры»). В своем исследовании мы исходили из тождественности понятий «менеджер» и «руководитель».

Данное эмпирическое исследование проводилось в следующих государственных организациях: «Одесская железная дорога», «Областное управление МЧС Украины» и «Днестровская таможня Украины. Таможенный пост «Раздельная».

Были выделены две экспериментальные группы по 25 человек в каждой, состав которых был идентичен по полу (все мужчины) и по возрасту (25-50 лет).

Экспериментальный фактор, который является значимым для нас – причастность или непричастность испытуемых к выполнению функций руководства: в I группе присутствовали начальники разных уровней управления и их заместители, во II группе – юристы, экономисты, бухгалтера, инженеры и другие рядовые специалисты.

Для диагностики эмоциональных и волевых качеств испытуемых были выбраны следующие методики:

1. Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

2. Тест на оценку самоконтроля в общении М. Снайдера.
3. Тест «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова.
4. Тест «Личностная шкала проявления тревоги» Дж. Тейлор.
5. Методика диагностики эмпатических тенденций В.В. Бойко.

Эмпирические результаты проведенного исследования представлены в таблице. Для вычисления t-критерия Стьюдента была использована компьютерная программа MS Excel.

Таблица

Сравнительная характеристика показателей эмоционально-волевой сферы личности испытуемых обеих экспериментальных групп.

Показатель	Среднее арифм.		Дисперсия		t-критерий Стьюдента
	I группа	II группа	I группа	II группа	
Настойчивость	12	9,64	10	8,99	2,7*
Саморегуляция	17,68	12,96	18,8	16,45	3,96*
Самообладание	9,44	6,84	6,09	7,8	3,48*
Тревожность	12,28	12	64,96	52,3	0,12
Самоконтроль в общении	5,08	3,2	3,16	1,58	4,31*
Рацион. канал эмпатии	1,84	2,28	1,55	0,87	-1,41
Эмоц. канал эмпатии	3,04	2,92	2,87	1,24	0,29
Интуит. канал эмпатии	2	2,6	2,16	2,5	-1,38
Установки, способств. эмпатии	2,68	3,12	0,97	0,77	-1,66
Проникающая способность в эмпатии	2,84	3,2	1,14	1,33	-1,14
Идентификация в эмпатии	1,88	2,24	1,77	1,35	-1,01
Самоуправление	38,8	24,44	13,16	79,7	7,44*
Анализ противоречий	5,12	3,66	0,54	2,31	4,21*
Прогнозирование	5,16	2,95	0,84	1,69	6,7*
Целеполагание	4,75	3,37	0,89	2,5	3,65*
Планирование	4,54	2,79	1,12	2,43	4,54*

\* показатели различий, значимых на уровне  $p=0,01$ .

Критерий оценки качества	4,91	2,91	0,86	2,77	6,42*
Самоконтроль	4,58	3,08	0,68	0,94	5,74*
Коррекция	4,87	2,41	0,54	1,9	7,68*
Принятие решений	4,87	4,62	0,63	2,24	3,6*

Приведенные данные свидетельствуют о том, что между двумя экспериментальными группами значимыми являются различия по всем волевым оперантам качеств личности.

Менеджеры-руководители характеризуются высоким уровнем развития волевой саморегуляции как овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Менеджеры отличаются уверенностью в себе, планомерной реализацией возникших намерений, умением распределять усилия и контролировать свои поступки, наличием выраженной социально-позитивной направленности.

У менеджеров в среднем высокий коммуникативный контроль, что говорит о том, что они постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций, свободно общаются и пользуются уважением со стороны подчиненных и вышестоящих руководителей.

Менеджеров характеризует высокий уровень способностей по всем этапам системы самоуправления (анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, планирование, критерий оценки качества, принятие решений, самоконтроль, коррекция и общая способность самоуправления).

Для испытуемых II экспериментальной группы все исследованные волевые качества, не являются профессионально важными, находятся на значимо более низком уровне развития, чем у менеджеров.

Что касается показателей эмоциональной сферы личности, то здесь статистически значимых различий между двумя экспериментальными группами установлено не было. Менеджеров характеризует высокий уровень управления собственными эмоциями, однако никаких преимуществ относительно способности сопереживать людям у них не установлено. Данный результат вовсе



не свидетельствует о том, что высокий уровень развития некоторых качеств эмоциональной сферы не нужен для менеджера-руководителя. Это скорее говорит о недостатках современных отечественных руководителей, еще не осознавших значимости способности сопереживать людям для эффективности работы.

Таким образом, полученные нами эмпирические данные позволили выделить волевые качества, являющиеся специфическими для менеджера-руководителя. К ним относятся следующие качества:

- настойчивость
- самообладание
- способность саморегуляции
- коммуникативный контроль
- способности самоуправления (при анализе противоречий, при прогнозировании, при целеполагании, при планировании, при формулировании критериев оценки качества, самоконтроль, коррекция, при принятии решений).

## ТІЛЕСНА ІДЕНТИЧНОСТЬ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.

А. О. Петровська

Актуальність проблеми обґрунтована недостатньою розробленістю проблеми тілесної ідентичності та її ролі у розвитку особистісних аспектів майбутніх фахівців соціогуманитарних професій.

Актуальність і недостатня концептуалізація зазначеної проблеми визначила мету та завдання нашого дослідження: уточнити зміст основних понять, що асоціюються з терміном «тілесна ідентичність» і обґрунтувати теоретико-методологічні підходи до вивчення тілесної ідентичності в процесі становлення майбутніх психологів [1, 2, 4].

В аспекті нашого дослідження під тілесною ідентичністю ми розуміємо динамічний розвиток особистості, що характеризується переживанням тілесної тотожності та цілісності свого фізичного «Я» і проявляється в когнітивних та емоційно-оціночних аспектах, які простежуються в поведінці, професійній діяльності та соціальних стосунках.

У структурі тілесності можна виділити внутрішні та зовнішні компоненти. Внутрішні компоненти (внутрішній життєвий простір) пізнаються через інтроцептивні відчуття та почуття. Зовнішні компоненти (зовнішність і зовнішній життєвий простір) не тільки відчутні, але і видимі. Більшість існуючих психологічних досліджень присвячені саме фізичному тілу та зовнішності як компоненту образу «Я»[3, 4].

Метою емпіричної частини роботи було уточнення змісту, описаних вище показників, що дозволяють охарактеризувати особливості тілесної ідентичності. У дослідженні взяли участь студенти, що навчаються на факультеті психології в кількості 50 чоловік. Для діагностики когнітивних і емоційно-оціночних показників використовувалась методика «Автопортрет», портативна методика вивчення особистості, методика аутоідентифікації акцентуацій характеру Е.Г. Ейдемільлера.

На першому етапі даного дослідження випробуваним було запропоновано намалювати свій автопортрет. Далі за допомогою інтегративно-оціночної інтерпретації були сформовані групи випробуваних за типом зображення автопортрета. Подальшим завданням дослідження було з'ясування індивідуальних особливостей особистості студента і його уявлення про себе: зовнішність, особливості особистості та ставлення до себе.

У досліджуваній вибірці з дев'яти можливих (естетичне зображення, схематичне зображення, реалістичне зображення, метафоричне зображення, «автопортрет в інтер'єрі», емоційний автопортрет, зображення пози або руху, зображення автопортрета зі спини, перелічене зображення) виявилось п'ять груп студентів, охарактеризованих за зображенням.

Наступним кроком дослідження був аналіз аутоідентифікацій акцентуацій характеру у випробуваних, які входили у різні групи за типом тілесної ідентичності. У виявленій нами першій групі студентів, автопортрети яких за певними ознаками відносяться до реалістичного зображення, згідно з даними, отриманими за методикою аутоідентифікації акцентуацій характеру Е.Г. Ейдемільера, переважає гіпертимний тип, наступний - шизоїдний тип, на третьому місці знаходяться циклоїдний, сенситивний, епілептоїдний, психостенічний і конформний типи, що отримали однаковий кількісний розподіл. У групі, автори якої зобразили свій автопортрет у схематичному вигляді, найпоширенішим виявився нестійкий тип акцентуації характеру. Однаковий кількісний розподіл мають наступні типи; гіпертимний, емоційно-лабільний, психостенічний, шизоїдний, епілептоїдний, конформний. У студентів метафоричного зображення переважає істеричний тип акцентуації характеру з однаковим кількісним розподілом представлені гіпертимний, емоційно-лабільний, циклоїдний, епілептоїдний і конформний типи акцентуацій характеру. Наступна група сформована за перерахованим зображенням автопортрета. Авторам даної групи характерні емоційно-лабільний тип, циклоїдний тип, неврастенічний і сенситивний типи, а також паранояльний і істеричний типи, що отримали однаковий розподіл. Останньою в даній вибірці представлена група, що зобразила

автопортрет у русі. Представники цієї групи мають гіпертимний, циклоїдний і нестійкий типи акцентуацій характеру.

Далі кожній групі було запропоновано оцінити свою особистісну ідентичність і проаналізувати розвиток рис характеру, що проявляються в навчальній, фізичній, суспільній діяльності студента, а також у ставленні до людей, до себе, до матеріальних цінностей. Студент повинен оцінити ступінь розвитку та прояву в себе кожної риси характеру стосовно до запропонованого набору якостей. Матеріалом стала анкета з переліком полярних рис характеру та шкалою оцінювання їх проявів. Особливий інтерес у даній методиці для нас представляє інформація, де у випробуваних аналізується ставлення до себе. Отримані дані дозволяють зробити наступні висновки: найбільш ощадливими себе вважають автори зображень перечисленого типу, у той час як група, що зображує себе в русі взагалі не може сказати щось певне. Більш-менш уважними вважають себе представники реалістичного та схематичного зображень відповідно, а думка інших груп близька до невизначеності. Випробувані всіх виділених груп вважають себе скоріше добрими, чим злими, але цей показник яскравіше проявляється в авторів метафоричних зображень у порівнянні з усіма іншими групами. Риса «колективізм», як показує аналіз, найбільш властива студентам, що виражають свій автопортрет метафорично і у вигляді перерахувань, інші випробувані в цьому випадку ближче до невизначеності. Найбільш яскравий прояв товарищкості властивий групі перечисленого зображення; близька до неї група метафоричного зображення, а також автори зображень реалістичних. Невиразний прояв цієї риси відноситься до інших груп. Полярні характеристики «принциповість – безпринципність» викликали довгі міркування і, як результат, показники у всіх групах випробуваних коливаються в межах невиразного прояву, навіть невизначеності в групі, що зображує рух. Найбільш несамокритичними виявилися автори схематичних зображень, за ними ідуть представники реалістичного зображення, інші випробувані вважають себе самокритичними. Єдина група, в якій питання про кмітливість викликало невизначеність – це група реалістичних зображень, інші впевнені у своїй

кмітливості. Виражаючи себе в русі, представники даної групи не можуть сказати що-небудь про вимогливість до себе, у той час як ця риса чітко проявляється в групах метафоричного і перечислених зображень і невиразно простежується в групах реалістичних і схематичних зображень. Працьовитими себе вважають представники груп перечислених і метафоричних зображень. В інших групах ця риса проявляється невиразно. Чесними себе вважають автори групи зображень у русі та перечислених зображень. Далі цей показник знижується в групах схематичних і метафоричних зображень і викликає деяку невизначеність у представників групи реалістичного зображення.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити кілька висновків:

1. Проведений теоретико-методологічний аналіз сучасного стану проблеми тілесної ідентичності дозволив виявити і на цій підставі визначити основні тенденції у вивченні розглянутого феномена;
2. Феномен тілесної ідентичності характеризується складною структурою та специфічним змістом його когнітивного і емоційно-оцінного поведінкового компонента;
3. Визначені різні типи тілесної ідентичності і дана характеристика особистісних особливостей студентів, що відносяться до різних типів тілесної ідентичності;
4. Отримані дані дозволяють надалі розробити програму експериментальних досліджень особливостей тілесної ідентичності у фахівців широкого профілю, а також обґрунтувати адекватність методичних прийомів у розвитку розглянутого феномена.

Література:

1. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. - М.: МГУ, 1984.-105 с.
2. Лоуэн А. Язык тела. пер.с англ. Н.Б. Баравой – Спб.: «Академический проект», 1997 – 383 с.
3. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. – М.: Алетея, 1999. – 488 с.
4. Erikson E. Identity. Youth and Crisis. N.Y. 1968

## Индивидуальные особенности восприятия ритма.

Волкова В.

Актуальность исследований по психологии ритма сегодня особенно высока, в связи со сложнейшими изменениями в обществе и культуре. Мы видим как “поп-культура” навязывает подрастающему поколению “клиповую эстетику”, основанную на ритмизированном “мелькании” не связанных общим смыслом кадров, что дезорганизует процессы восприятия мира действительности. Включив телевизор, каждый человек сталкивается с ритмизованной продукцией психотехнологов, пытающихся заставить зрителя воспринимать чужие идеи как свои и приобретать не являющиеся необходимыми товары и услуги. Мы сталкиваемся с феноменом толп, объединенных общим ритмом деструктивной деятельности, где отдельный человек легко теряет свой культурный облик.

В то же время мы знаем, что умение задать и удерживать ритм собственной деятельности помогает человеку физически слабому - преодолеть многие свои ограничения, а далеко не блестяще одаренному – со временем развить способности и превзойти своих более одаренных, но менее организованных коллег. Мы знаем, что успех в деятельности психолога, педагога, социального работника, общественного деятеля не в последнюю очередь связывается с его умением не только мобилизовать свои внутренние ресурсы, но и гармонизировать свой индивидуальный ритм с ритмами тех людей, с которыми он связан по роду своей деятельности. Более того, для достижения значимых результатов в совместной деятельности сегодня необходимо умение лидера задать общий для группы ритм деятельности таким образом, чтобы не подавить творческий потенциал каждого, а за счет синхронизации и своего рода “творческого резонанса” обеспечить повышение эффективности совместной деятельности.

Целью данной работы является: выявить определенные изменения эмоциональных состояний человека при воздействии на него ритмическим раздражителем, в частности, барабанным ритмом, афферентного и эфферентного характера.

В своей работе мы выделили следующие задачи:

- 1) Теоретический анализ работ зарубежных и отечественных ученых по исследованиям ритма и эмоциональных состояний человека.
- 2) Анализ современных исследований зарубежных и отечественных ученых по взаимосвязи ритма и эмоционального состояния человека.

Уже Вундт указывает на связь ритма с движениями человека[1]. Двигательную природу ритма отмечает Титченер. Упомянув о движениях рук, ног, головы при слуховом восприятии ритма, он говорит, что мы «отбиваем время», когда слушаем музыку[5]. Болтон констатирует движения конечностей, пальцев, головы, туловища, сокращения мышц гортани, грудной клетки, легкие движения языка и др. в условиях восприятия ритма[8]. По мнению Мак-Даугола, ритм связан с кинестетическими ощущениями, которые, в свою очередь, находятся в связи с моторными реакциями, сопровождающими восприятие ритмического раздражителя[9]. Попытка выяснить происхождение ритма принадлежит французскому психологу М.Павлову, который ищет его корни в особенностях кровообращения и сердечной деятельности[10]. Сизор констатирует влияние ритма на висцеральные процессы, указывая на связь ритма с дыханием, секреторными процессами в организме, которые он считает физической основой эмоций[11]. Ряд работ о восприятии ритма связан с именем французского исследователя П.Фресса, подробно исследующего ритмические группировки[12]. Проблеме ритма

уделяет некоторое внимание в своей работе «Психология музыкальных способностей» Б.М. Теплов[6]. Большая работа по исследованию восприятия ритма была проделана Д.Г. Элькиным и его сотрудниками на кафедре психологии Одесского университета. В своих исследованиях Д.Г. Элькин показывает, что восприятие ритма сопровождается двигательными моментами, которые наблюдаются даже в том случае, если их стараются затормозить [2]. Изучением восприятия ритма и его взаимосвязи с собственной единицей времени занимался Цуканов Б.И.[7]. Об особенностях сопряженной моторики в условиях восприятия музыки идет речь в работе А.Г. Костюка[3]. Исследования Н.В. Огородниковой показали, что висцеральные изменения, характеризующиеся увеличением скорости проведения возбуждения в условиях восприятия ритмических раздражителей быстрого темпа, а также уменьшением скорости проведения возбуждения при восприятии ритмических раздражителей медленного темпа, объясняются настройкой сердечной деятельности в унисон с действующим раздражителем, что обеспечивает его моделирование. Можно предполагать, что вызываемые ритмическим раздражителем висцеральные изменения влекут за собой то или иное эмоциональное состояние, так как эмоциональный процесс связан с висцеральными изменениями, то впоследствии достаточно висцеральных изменений, чтобы возникло эмоциональное состояние. Ритмический раздражитель может быть источником возникновения эмоционального возбуждения [4].

Не так давно ученые открыли так называемые альфа-волны, которые вырабатывает мозг, когда человек пребывает в приподнятом настроении. В идеале, находясь в состоянии медитации в течение 30 минут, альфа-волны (8-10 цикл/сек) вырабатываются в течение целых 20 минут, и 10 минут остается на тета-волны (4-8 цикл/сек). Однако научные исследования показали, что, по крайней мере, 20% населения не вырабатывают альфа-волн вообще. Это означает, что такие люди (“гипервижиланты” – *hypervigilants*, т.е. “постоянно бодрствующие”) не способны полностью расслабиться, даже во время сна их мозг продолжает работать. Как следствие, таким индивидам гораздо труднее справиться со стрессовыми состояниями.

Долгое время ученые не могли найти способов усиления альфа-волн. С тета-волнами все оказалось проще, но их увеличение не помогало справиться со стрессами и болезнями. Даже специальные упражнения по вхождению в медитативное состояние не помогли усилить альфа-волны у гипервижилантов.

После проведения ряда экспериментов, когда организовывались небольшие группы игры на барабанах, были получены совершенно удивительные результаты. Уже через 20 минут игры на барабанах, мозг некоторых гипервижилантов начинал вырабатывать в два раза больше альфа-волн, чем до начала эксперимента, притом, что до этого, усилить альфа-волны этих индивидов не удавалось никаким способом. Самое удивительное, что эффект был практически мгновенным. Результат эксперимента можно объяснить тем, что, играя на барабанах, человек концентрирует внимание только на ударах, на звуке, на ритмах, выкидывая из головы все тревожащие его мысли. Концентрация на настоящем моменте, общая атмосфера единства, повторяющиеся полутрансовые ритмы – все это помогает расслабиться человеку, которому в принципе расслабиться очень трудно. При этом для игры на барабанах не требуется специального музыкального образования, это может делать любой вне зависимости от возраста, образования, профессии, национальной принадлежности.

Данное явление связывают с эффектом синхронизации. В частности внешнего ритма и внутреннего ритма, а вернее ритмов нашего организма. Можно предположить, что все ритмические фигуры в музыке известные нам, присутствуют в самом

натуральном виде в нашем организме. Всем известно, что наша жизнь основана на различных ритмах - дыхания, сердца, разнообразных движений, отдыха и бодрствования. Но кроме этого, каждую секунду в нашем организме звучат миллионы ритмических вариаций в клетках, сосудах, капиллярах и органах. И когда мы начинаем что-то выстукивать, то возникает эффект резонанса, выражающийся в виде эмоционального подъема.

Об этом так же свидетельствуют исследования другого рода. Оказывается, что барабанные ритмы стимулируют образование в нашем организме особого вещества под названием эндогенный этанол (природный алкоголь), которое так же непосредственно отвечает за эмоциональное состояние человека.

Все эти данные приведены в Ведущем мировом научно-исследовательском и образовательном учреждении в этой области, которым является Nordoff-Robbins Center for Music Therapy – подразделение Университета Нью-Йорка (New York University). В Европе лидирующим является Deutsches Zentrum für Musiktherapieforschung – Исследовательский центр музыкальной терапии Университета прикладных наук Гейдельберга [13,14].

### Список литературы

- 1) Вундт В. – Основы физиологической психологии, т.3/б.г./
- 2) Елькін Д.Г. – Деякі моменти у сприйманні ритму. «Наукові записки Інституту психології», т.9, Київ, 1958
- 3) Костюк А.Г. – Музыкально-эстетическая культура слушателя. Автореферат, К., 1964
- 4) Огородникова Н.В. – Некоторые психологические особенности восприятия ритма, Дисс., Одесса, 1964
- 5) Титченер Э.Б. – Учебник психологии, изд. «Мир», ч.2, М., 1914
- 6) Теплов Б.М. – Психология музыкальных способностей, изд. АПН РСФСР, М., 1947
- 7) Цуканов Б.И. – Время в психике человека. Изд. «АстроПринт», Одесса, 2000
- 8) Bolton T.L. Rhythm «The American Journal of Psychology»,v.6, 1894
- 9) Mc. Dougall R. The Relation of Auditory Rhythm to Nervous Discharge, «Psychol. Rev», №9, 1902
- 10) Pawlow M. Sur l'origine du sens du rhythm. «L. de psychol.»,1927
- 11) Seashore C.B. – The Psychology of Music, New-York and London, 1938
- 12) Fraisse P. «Les structures ritmiques Bruxelles» – Paris, 1956
- 13) The American Music Therapy Association <http://www.musictherapy.org/>
- 14) Association of Professional Music Therapists (APMT) – United Kingdom <http://www.apmt.org/>