

- · головні герої мультфільму агресивні, прагнуть завдати шкоди оточуючим;
- · поведінка героїв, що відхиляється від норми суспільства, ніким не карається;
- · демонструються небезпечні для життя дитини форми поведінки;
- · сцени нешанобливого ставлення до людей, тварин, рослин [1,2,5].

Від перегляду шкідливих мультфільмів дітей бажано обмежити, адже вони негативно впливають на їх вразливу психіку. Дорослим потрібно вчити дитину відрізняти добрі мультики від агресивних та у належний спосіб аналізувати поведінку героїв [4].

На думку психолога В.С. Мухіної, для дитини зовнішність героя мультфільму має особливе значення. Позитивні персонажі мають бути симпатичними або навіть красивими, а негативні – навпаки [3].

Сцени телевізійного, а відтак і мультиплікаційного, насильства, побачені дітьми, збільшують їх агресивність і формують не найкращі риси характеру. Діти повторюють те, що бачать на екранах, внаслідок ідентифікації. При чому наслідують агресивну поведінку як хлопчики, так і дівчатка. Ідентифікуючи себе з істотою, що має погану поведінку, яка ніяк на екрані не карається, іноді навіть не засуджується, діти її засвоюють і наслідують.

Щоб не виникали негативні форми поведінки, батькам потрібно приділяти дитині як мінімум 15 хвилин на день. Тобто в цей час розмовляти з нею, запитувати про її справи, проводити разом час за читанням чи переглядом мультфільмів.

Деякі батьки намагаються взагалі не показувати дітям мультфільми. І це теж не є коректним. В школі, на майданчику, у спілкуванні з однолітками у дитини відбувається соціалізація, і кожен займає певну ієрархію в співтоваристві дітей. Той, хто нічого не знає про те, що знають усі, безумовно, виявиться на периферії цієї спільноти. Саме тому, мультфільми можуть як допомогти так і завдати батькам у вихованні дитини. Тому рекомендовано дітям здійснювати перегляд з батьками, з обов'язковими коментарями та обговоренням побаченого.

Отже, не тільки батькам, а й вчителям необхідно уміти доцільно добирати дітям мультфільми, які б приносили максимальну позитивні емоції, адже діти як губки, поглинають все, що чують та бачать.

Список використаної літератури

1. Абраменкова В, Богатырева А. Дети и телевизионный экран. // Восп. шк. 2006. №6. 28 -31 с.
2. Аромаштам М. Дети смотрят мультфильмы: психолого-педагогические заметки. Практика «производства мультфильмов в детском саду. / М. Аромаштам. – М.: Чистые пруды. 2006. 32 с.
3. Возрастная психология: Детство, отрочество: хрестоматия /сост. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Академия, 2003. 624 с.
4. Вплив мультфільмів на дітей [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://sites.google.com/site/krainamultija/home/vpliv-multfilmiv-na-ditej>
5. Ребенок и компьютер: сб. материалов / И. Я. Медведева, Т. Л. Шишова. – Клин: Христианская жизнь, 2007. 320 с.

Науковий керівник: к.п.н., доцент Лещенко І. Т.

Остапенко О.С.

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Зі збільшенням кількості людей, які почуваються виснаженими та емоційно знесиленими, зростає науковий інтерес та до проблеми емоційного вигорання. Це досить важливо, оскільки це питання призводить до зниження продуктивності та ефективності роботи, а також до якості життя.

За В.В. Бойко емоційне вигорання - це трьохкомпонентна система, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень [1]. Перший компонент - напруження - характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаної власною діяльністю і проявляється у таких симптомах:

- 1) переживання травматичних обставин;
- 2) незадоволеність собою;
- 3) загнаність у кут;
- 4) тривога і депресія.

Другий компонент - резистентність - характеризується надмірним емоційним виснаженням, яке спричиняє появу та розвиток захисних реакцій, завдяки яким людина емоційно замкнена, відокремлена, байдужа і проявляється такими симптомами, як:

- 1) неадекватна вибіркова емоційна реакція;
- 2) емоційно-моральна дезорієнтація;
- 3) розширення сфери збереження емоцій;
- 4) зменшення професійних обов'язків.

Третій компонент - виснаження - характеризується психофізичною втомою, спустошенням, нівелюванням своїх професійних результатів, порушенням комунікації, виробленням цинічного підходу до тих, з ким ми потрібно спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних розладів і проявляється такими симптомами:

- 1) емоційний дефіцит;
- 2) емоційне відчуження;
- 3) особиста відчуження (деперсоналізація);
- 4) психосоматичні та психовегетативні розлади.

А. Чіром вважає емоційне вигорання поєднанням фізичного, емоційного та когнітивного виснаження або втоми. Він зауважує, що головним фактором емоційного вигорання є емоційне виснаження, а інші компоненти є результатом поведінки, що веде до деперсоналізації, або власне, когнітивно-емоційного вигорання, що виражається зниженням особистих досягнень. І те, і інше проявляється в деформації особистості і має прямий вплив на її соціальне здоров'я.

Результати попередніх досліджень дозволяють припустити, що емоційне вигорання - це механізм психологічного захисту особистості, який проявляється у вигляді повного або часткового виключення власних емоцій у відповідь на вплив певного травмуючого фактора. Причинами емоційного вигорання можуть бути особисті або організаційні особливості людини. Вигорання зазвичай відбувається у відповідь на певні зовнішні вимоги або обставини, які порушують внутрішній баланс.

Це явище часто пов'язують із професійною діяльністю, але насправді студенти також потрапляють у групу ризику, оскільки вони перебувають у стані стресу, постійно втомлюються, мають певні сумніви, проблеми з вибором тощо. На цьому тлі спостерігається зниження мотивації до навчання, фізичної та пізнавальної сили, енергії і, відповідно, поступове виснаження, тобто емоційне вигорання.

Психологічний зміст студентського віку пов'язаний з розвитком самосвідомості, вирішенням проблем професійного самовизначення та вступом у доросле життя. Психологічний розвиток особистості студента – діалектичний процес виникнення і вирішення протиріч, переходу зовнішнього у внутрішнє, саморуку, активної роботи над собою.

На думку Б. Г. Ананьєва, вік студента є чутливим періодом для розвитку основних соціогенних потенціалів. Вища освіта має величезний вплив на психіку людини, розвиток її особистості. Під час навчання в університеті студенти розвивають усі рівні психіки за сприятливих умов [2].

Одним із факторів емоційного вигорання є низька професійна мотивація студента, яку тепер можна пояснити випадковим вибором вищого навчального закладу та спеціалізації. Ситуація останніх років, коли абітурієнт може подати документи на вступ до різних університетів з різною спеціалізацією, призвела до "випадкового" вибору майбутньої професії. Як результат, студентами першого курсу є не лише хлопці та дівчата, які свідомо обрали цю галузь навчання, а й ті, хто не схильний до обраної спеціалізації і не знає, чого очікувати від навчання, а іноді не відповідає спеціалізації завдяки своїм індивідуально-психологічним особливостям [3].

Основні методи, які допомагають запобігти появі емоційного вигорання:

- професійний вибір, що враховує індивідуально-психологічні особливості та особисті особливості кандидатів;
- конкретизація організації та ефективності навчально-тренувального процесу;
- підвищення рівня навчальної роботи у напрямку підвищення статусу професії;
- залучення найкращих фахівців у цій галузі, керівників для управління практикою студентів.

Важливим аспектом діяльності учнів є саморегуляція та аутогенне тренування. Психологічні основи саморегуляції включають управління когнітивними та особистісними процесами: поведінкою, емоціями та діями. В результаті саморегуляції можуть виникнути три основні ефекти: заспокійливий ефект, який проявляється зняттям емоційного стресу, ефект відновлення, який характеризується зниженням втоми, і ефект активізації та підвищення психофізіологічної реактивності [4]. Завдяки саморегуляції та аутогенному тренуванню людина зможе контролювати свій психоемоційний стан у будь-якій ситуації, яка гіпотетично може призвести до емоційного вигорання.

Список використаної літератури

1. Абульханова-Славская К. А. Социальное мышление личности : проблемы и стратегии исследования // Психологический журнал. – 1994. – № 4. – С. 17–23.
2. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста // Современные психологические проблемы высшей школы. – Л., 1974. – Вып. 2. – С. 82–89.
3. Яворовська, Л.М., Камишнікова, Р.Ф., Поліванова, О.Є., Яновська, С.Г., & Куделко, С.М. (2013). Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Харків: ХНУ імені В.Н.Каразіна.
4. Синдром емоційного вигорання і методи його профілактики // Психологічне благополуччя учасників навчально-виховного процесу: Збірник матеріалів науково-методичної конференції. - Ярославль, 1998. С. 205 - 210. (У співавторстві з Е.Н.Юрасовою). - (Авторська участь 50%).

Науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Куліш О. В.

Островська О.

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА СПРОМОЖНІСТЬ АРТ-ТЕРАПІЇ ПРИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДАХ

Актуальність дослідження викликана різноманітними чинниками. Зокрема, з одного боку збільшення кількості психосоматичних розладів серед населення, а з іншого наявна соціально-економічна та політична нестабільність в країні з постійними змінами, що супроводжується зростанням напруги, тривоги у населення. Зазначені фактори зумовлюють необхідність пошуку нових форм та методів ефективної реабілітаційної психологічної практики в даному випадку психологічної допомоги.

Важливим є не тільки збереження психічного здоров'я, але і його відновлення. Для цього важливо розуміти природу виникнення психосоматичних розладів задля ранньої діагностики та розробки психотерапевтичних стратегій щодо їх корекції, що має на меті відновлення психічного здоров'я.

В ситуації коли мова йде про розуміння поняття «соматизація», то варто визначити, що перенавантаження, пов'язані з психосоціальними і емоційними проблемами, проявляються у вигляді соматичних (тілесних) симптомів за умови, коли особистість не може впоратись із ними через реагування на психологічному рівні. Вихідним пунктом психосоматичного процесу є певний психічний стан або зміна станів, які викликають фізіологічну реакцію організму (радість, гнів тощо).

Психосоматика - напрям сучасної медицини та психології, що вивчає вплив психічних, передусім особистісних чинників, на виникнення соматичних захворювань, психологічні механізми перебігу захворювань, зв'язки між характером психічного стресора та ураженням певних органів і систем [1].