

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

такою, якою вона є. При цьому необхідно усвідомити, що є джерелом особистих страхів, намагатися зцілити свої душевні рани, пробачити застарілі образи, позбутися почуття провини, знайти ресурси всередині себе і навчитися любити світ [1; 6].

Хвороба не тільки несе страждання і біль – іноді вона допомагає людям вирішити деякі психологічні проблеми, дозволяє вести себе так, як вони ніколи б не наважилися поводитися, коли були здоровими. Безперечно, рак – занадто висока ціна, щоб з його допомогою вирішувати проблеми, з якими можна було б впоратися, змінивши деякі стійкі життєві правила. Тому у кожної людини є шанс змінити своє життя – хоча б заради того, щоб зберегти здоров'я.

Отже, онкологічні захворювання зумовлюють виникнення психосоматичних розладів в людей. Хворим необхідно спілкуватися з тими, хто в змозі допомогти їм віднайти сили, особистісні ресурси і психічну енергію, які слід спрямувати на подолання хвороби. За свідченням багатьох людей, які перенесли онкологічне захворювання, радісні переживання, позитивні емоції прискорюють процес оздоровлення. У таких людей знижується рівень особистісної тривожності, вони переосмислюють життєві цінності, у них з'являються нові захоплення, життєві цілі, мрії, сенс до нового життя.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2011. 221 с.
2. Анцыферова Л. И. Мудрость и её проявления в разные периоды жизни человека. *Психологический журнал*. 2004. Т. 25. № 3. С. 17–24.
3. Брызгунов И. П. Психосоматика у детей. Москва : Психотерапия, 2009. 480 с.
4. Гнездилов А. В. Очерки работы психотерапевта в онкологической клинике и хосписе. Санкт-Петербург : КЛИНТ, 1995. 148 с.
5. Гуляровський В. А. Про взаємовідношення соматичного і психічного в медицині. *Лікувальна справа*. 47, № 8.
6. Кулаков С. А. Психосоматика. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 320 с.
7. Максименко С. Д. Медична психологія. Вінниця : Нова книга, 2013. 209 с.
8. Малкина-Пих И. Г. Психосоматика. Москва : ЭКСМО, 2010. 231 с.
9. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
10. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : ПРАПОР, 2007. 640 с.
11. Baltes P. B. The aging mind: Potential and limits. *Gerontologist*. 1993. № 33 (5). P. 580–594.

*Юрдига Наталя*

*Науковий керівник – проф. Шпак Марія*

## РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ

Повсякденне життя людини пов'язане з різними емоційними переживаннями та стресовими ситуаціями. Кожного дня людина постійно стикається з необхідністю керування своїм емоційним станом та пошуком найбільш ефективних способів емоційної саморегуляції. Не є винятком і навчально-професійна діяльність, в контексті якої студенти повинні проявляти здатність розуміти власні емоції та керувати ними, що забезпечує, своєю чергою, психологічне благополуччя та гармонійність функціонування особистості, полегшує процес навчання та досягнення поставлених цілей, сприяє ефективності соціальної взаємодії.

У психологічному словнику за редакцією А.В. Петровського та М.Г. Ярошевського емоції (від лат. *emovere* – приголомшую, хвилюю) визначаються як «психічне відображення у формі безпосереднього суб'єктивного переживання сенсу життєвих явищ і ситуацій, зумовлене ставленням суб'єкта до їх об'єктивних властивостей залежно від його потреб. Будучи суб'єктивною формою вираження потреб, емоції передують діяльності для їх задоволення, спонукаючи і спрямовуючи її» [10, с. 461].

Психологи стверджують, що емоції впливають на всі сфери людського життя, у тому числі й на навчання та процес становлення і функціонування особистості студента.

Як зазначають дослідники М.І. Дьяченко і Л.О. Кандибович, вік 18-20 років – це період активного розвитку всіх видів почуттів, особливо моральних і естетичних, підвищеної

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

емоційної чутливості (подразливості) до різних обставин навколишнього життя. Вчені вказують, що для емоційних процесів студентів характерні: висока інтенсивність прояву (особливо інтелектуальних почуттів), різноманітність, чергування емоцій, прискорене формування вищих почуттів. У навчально-професійній діяльності студентів емоції і почуття виступають в ролі регулятора, що підсилює і спонукає пізнавальну активність, впливає (позитивно або негативно) на сприймання і переробку інформації, на спрямованість уваги та дії загалом [6]. Тому важливо формувати у студентів уміння здійснювати емоційний самоконтроль, емоційну саморегуляцію.

Дослідженням емоційної саморегуляції як психологічного феномена займалися: Г.О. Балц, В.А. Бодров, М.И. Боришевський, А.В. Брушлінський, Л.Ф. Бурлачук, О.О. Конопкін, А.Б. Кузьміна, Б.Ф. Ломов, В.І. Моросанова, Н.В. Наумчик, С.Д. Смірнов, О.Я. Чебикін, Л.Г. Яновська та ін.

Під поняттям «емоційна саморегуляція» вчені розуміють: керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми [1]; здатність швидко відновлювати фізичні та душевні сили, адаптуватися до умов життєвої ситуації [9]; вміння долати негативні емоції та конструктивно управляти інтенсивністю емоцій та їх вираженням [12].

На думку Ю.В. Саєнко, регуляція емоцій – це усвідомлення людиною своїх емоційних переживань, їх біологічно і соціально доцільне використання для досягнення мети і задоволення потреб. Регуляція емоцій розуміється авторкою як трансформація деструктивних емоцій у конструктивні, що сприяє продуктивному здійсненню поточної або майбутньої діяльності та спілкуванню [12].

Поняття «саморегуляція» В.В. Зарицька визначає як процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан, який передбачає управління власними емоціями, почуттями та переживаннями, і як наслідок – поведінкою. Дослідниця стверджує, що здатність до саморегуляції не дається від народження, а розвивається в процесі життя, тобто піддається формуванню і вдосконаленню [7].

Усвідомлення, контроль та регуляція емоцій допомагають студентам краще адаптуватися в процесі навчання, приймати правильні рішення, управляти власною поведінкою та досягати поставлених цілей. Здатність до саморегуляції емоційних станів безпосередньо пов'язана з можливістю реалізації життєвого потенціалу особистості студента.

Аналіз тлумачення поняття саморегуляції емоцій дозволяє стверджувати, що емоційна саморегуляція передбачає володіння прийомами стабілізації емоцій відповідно до умов певної життєвої ситуації.

К. Ізард виокремлює такі методи регуляції емоційного стану індивідом: а) взаємодія емоцій – свідомо активація іншої емоції, протилежної пережити, з метою зниження інтенсивності останньої; б) когнітивна регуляція – використання уваги і мислення для пригнічення небажаної емоції або контролю над нею; в) моторна регуляція – фізична активність, яка б знизилася інтенсивність емоційного переживання [8].

Одним з ефективних методів регуляції емоційного стану студентів є моторна регуляція, а саме фізична активність, якої можна досягнути засобами танцювально-рухової терапії (далі – ТРТ).

Дослідження ТРТ здійснювали такі вчені: І. Бартенєфф, В.М. Бехтерев, Н.І. Веремеєнко, А.Е. Гіршон, Х. Кин, М. Левенталь, Д. Мак-Нілі, В. Руттенберг, М. Уайтхаус, М. Чейз, К. Шмаїс, Т. Шуп та ін.

У 1979 році Юдіф Банні, яка на той час була президентом Американської танцювальної терапевтичної організації, запропонувала таке визначення ТРТ – це вид психотерапії, що використовує рух для соціального, когнітивного, емоційного і фізичного розвитку людини [4].

Традиційно вважається, що внутрішній світ людини безпосередньо пов'язаний з тілом та рухами. Танець відображає не лише різні аспекти культури, а також є ефективним засобом інкультурації людини, універсальною мовою спілкування, важливим важелем у формуванні ідеалів, цінностей, внутрішнього і зовнішнього стану людини [13].

Дослідники (Х. Кендон, Л. Клаїн, К. Рудестам, М. Фенделькраїз та ін.) визначають танцювальну терапію як синтез психотерапії і танцювального мистецтва, який базується

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

на досвіді різних психотерапевтичних шкіл, танцювальній педагогіці. Фундаментальним положенням танцювальної терапії є переконання, що при зміні манери і характеру рухів людини, які віддзеркалюють риси особистості, змінюється її ставлення як до себе, так і до оточуючих [4].

Танець дозволяє людині висловити все, що може і не може бути виражено словами; він може як стимулювати, так і надавати форму глибоко прихованим фантазіям, таким чином символічно відображати людські переживання. Так як танець використовує природну енергію і ритм, які доступні всім, він сприяє розвитку усвідомлення, розуміння «Я». Рух сам по собі змінює відчуття. Ці мінливі фізичні відчуття часто загострюються в танці. Вони забезпечують той базис, на якому виникають і виражаються почуття. Те, що знаходилося на несвідомому рівні, часто кристалізується в безпосереднє почуття і особистісне переживання [2].

Як зазначає І.В. Бірюкова, головна перевага ТРТ порівняно з іншими видами терапії полягає в тому, що вона є загальнодоступною, в процесі її здійснення акцент ставиться не на якості виконаних рухів, а на проживанні людиною власних емоцій під час руху, вільному прояві почуттів і абсолютній свободі рухів [3].

Значний внесок у розвиток ТРТ внесла теорія «м'язового панцира» Вільгельма Райха. Вчений уперше довів, що скованість («м'язовий панцир») людини виникає ще в дитинстві і безпосередньо пов'язана зі страхом бути покараним, незрозумілим, відчуженим, а також з необхідністю постійного пригнічення людиною своїх сексуальних відчуттів. У результаті комплекси і затиски накопичуються в організмі і здатні призвести до різних душевних і тілесних захворювань. В. Райх доводив, що здійснення пацієнтом спонтанних рухів тіла в комплексі з рівним розміреним диханням здатне зняти м'язову напругу і дозволяє ефективно усунути затиски і блоки, що заважають людині жити [11].

Одним із ефективних методів ТРТ є техніка «автентичний рух», яку розробила М. Уайтхаус. Вона називала її «рухом в глибині» (movement-in-depth). Цей метод сприяє вираженню різних аспектів особистості, активізує ті частини психіки, які К.Г. Юнг описував як частини несвідомого. Основна ідея техніки полягає в тому, що людина рухається за своїми внутрішніми імпульсами. У «автентичному русі» є дві ролі – «Рухомий» і «Спостерігач». «Рухомий» закриває очі і, слухаючи імпульси свого тіла, слідує за ними. Завдяки цьому він своїм тілом наче розповідає історію. «Спостерігач» несе відповідальність за безпеку руху, стежить за тривалістю часу, при цьому не дає ніяких інтерпретацій і оцінок, а лише повинен говорити про власні переживання [5]. Важливим аспектом цього методу ТРТ є те, що він сприяє прояву індивідуальності, спонтанності та самоприйняттю людиною своєї особистості.

Таким чином, використання засобів ТРТ є одним із ефективних методів розвитку емоційної саморегуляції, оскільки, по-перше, вони є загальнодоступними, не потребують тривалого часу для вивчення, по-друге, рух допомагає краще відчувати власне тіло, емоції, переживання та внутрішні блоки, а музика створює умови для імпровізації та міжособистісної взаємодії.

Отже, за допомогою ТРТ студенти можуть значно покращити свій емоційний стан, зрозуміти свої переживання та прожити їх у танці, трансформувати деструктивні емоції у конструктивні, як наслідок підвищити рівень своєї емоційної саморегуляції. Це дасть їм змогу бути врівноваженими, емоційно стійкими, а відтак покращити результативність та продуктивність навчального процесу.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Александрова Н. П., Богданов Е. Н. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости. Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 22–30.
2. Баскаков В. Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии и психотехнике. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2004. 352 с.
3. Бирюкова И. В. Основные жизненные темы: методическое пособие по танцевально-двигательной терапии / составитель Е. А. Чудина. Москва: Институт практической психологии и психоанализа, 2005. 285 с.
4. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 412 с.
5. Гиршон А. Е. Истории, рассказанные телом. Практика Аутентичного движения. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 158 с.

6. Дьяченко М. И. Психология высшей школы: учеб. пособ. Минск: 1978. 92 с.
7. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія». 2010. № 6. С. 33–37.
8. Изард К. Е. Эмоции человека. Москва: Изд-во МГУ, 1980. 450 с.
9. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
10. Психология: словарь / под общей ред. А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського. Москва: Политиздат, 1990. 494 с.
11. Райх В. Посмотри на себя, маленький человек! Санкт-Петербург: «Мир Гештальта», 1997. 112 с.
12. Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций. Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 83–93.
13. Фрегер Р. Танцевальная терапия. Москва: Прогресс, 2001. 76 с.

*Тарка Оксана  
Науковий керівник – доц. Сіткар Віктор*

### **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ МОБІНГУ**

Правдиве, видиме та безконфліктне життя підприємства приватного чи державного сектору – це складна система взаємин різних категорій персоналу. Саме люди з притаманними їм особистісними особливостями, чеснотами, пристрастями та інтересами є рушійною силою колективів. Майже у кожній групі працівників, поряд із позитивними, мають місце і негативні соціально-психологічні процеси та явища, які є результатом суперечливості людської натури та проблемних міжособистісних стосунків. Серед таких явищ є мобінг. На жаль, третирування на робочому місці може поставити під загрозу виконання завдань, що стоять перед конкретною групою працівників, а також негативно віддзеркалитися на самопочутті людей. Через це потрібно звертати увагу на психологічний клімат колективу та шляхи його покращення.

Сьогодні в Україні все частіше можна почути про випадки мобінгу на роботі, або ж іншими словами – цькування працівника з боку його колег, підлеглих або керівництва. Та ще донедавна це питання, або ж замовчувалось, або ж просто не виносилось у публічну площину. Не виключено і через те, що мобінг досі не врегульований на законодавчому рівні. Ситуація дещо змінилась, коли у Верховній Раді зареєстрували проект Закону «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії мобінгу» № 0118 від 01.03.2019 р. Як мінімум, про нього почали активно говорити [5].

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні соціально-психологічних чинників виникнення мобінгу працівників сфери послуг на робочому місці.

Питання, пов'язані з психологічним переслідуванням працівника, тобто з так званим мобінгом, слугувало предметом розвідок медиків, психологів, правників-цивілістів та спеціалістів зі сфери трудового права. Мобінг як наукова проблема представлена в працях таких зарубіжних дослідників, як Х. Леймана, Д. Лейна, К. Лоренца, І. Малкіної-Пих, Б. Мешкустат, К. Нідла, Д. Ольвеуса, Е. Пелігріні, Е. Регнет, Б. Уілсона та ін. В українській сучасній науці сутність, особливості, причини та наслідки мобінгу у трудових колективах досліджували Л. Вишинська [1], А. Губко, Т. Дзюба [2], Т. Коляда, О. Корабльова, І. Лагутіна, О. Сердюк, О. Сорока, С. Стельмах, І. Шупта та ін. Ці українські вчені у своїх наукових дослідженнях розкривають мобінг як: соціально-психологічне явище, деструктивну взаємодію, підтип агресії, який може мати різні форми вияву; усвідомлене насилля над слабшими, які нездатні себе захистити.

Масштаби поширення, а також загрози, пов'язані із наслідками для здоров'я та роботи жертв мобінгу, з одного боку, ставлять завдання перед підприємствами та організаціями створити безпечне середовище для працівників, з іншого боку, посилюють потребу більш глибокого наукового аналізу цього негативного соціально-психологічного явища.

У трудовому законодавстві деяких європейських держав поняття «мобінг» знайшло своє закріплення (Польща, Франція, Швеція та ін.), в деяких розглядається як прояв дискримінації або як прояв психологічного насилля. Таким чином, мобінг – одна з форм дискримінації прав людини у трудових відносинах, яка проявляється через психологічне, економічне та інше насилля з метою приниження людської гідності підлеглих та найманих працівників з боку