

Список літератури

1. Гоулман, Д. (2019). Емоційний інтелект (С. Л. Гумецька, Пер.). Vivat
2. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // Health promotion evaluation / J.R Opatz (Ed.). Stevens Point (WI): National Wellness Institute, 1987.
3. Циганчук, Т. В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки», 2, 2017.
4. Bar-on, R. (1997). The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Multi-Health Systems.
5. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. J. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications (pp. 3–31). Basic Books.

*Науковий керівник: Наталія ПРОСКУРКА,
канд. психол. наук, доцент*

УДК 17.036.2:159.9-057.87 (043.2)

Аліна БЛИНДЮК

Національний авіаційний університет, Київ

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

Поняття “психологічне благополуччя” включає в себе позитивну самооцінку, самореалізацію, хороші відносини з оточенням, життєві цілі, які формують спрямованість людини. Перфекціонізм може по-різному відображатись на досягненнях і самоставленні студентської молоді. Високі очікування і тиск суспільства сприяють поширенню його дезадаптивних проявів. Часом суперечливий характер вимог чи високих особистих стандартів можуть спричинити зниження рівня задоволеності власним життям і вплинути на психологічне благополуччя.

Перфекціонізм — потреба в досконалості у всіх сферах діяльності. Він, на думку дослідників (П. Х'юїт, Р. Слейні, Г.Флетт, Р. Фрост), має негативний вплив через перевтому, переживання незадоволеності собою, прокрастинацію, вигорання, тривожність і страх невдачі. Страждають і міжособистісні стосунки, через їх постійну ідеалізацію або знецінення, порівняння себе з іншими тощо. Закріплення даної риси переважно відбувається в юнацькому віці, адже це сензитивний період для

самовизначення, знаходження шляхів самоактуалізації і оцінки внутрішнього потенціалу. В цей час існує небезпека постановки недосяжних цілей на майбутнє і засвоєння дезадаптивної поведінки, яка в подальшому буде заважати повноцінному і гармонійному розвитку студентів та їх професійному становленню [3].

Одним із чинників психологічного благополуччя вважають академічну успішність [4]. Невпевненість у собі, прагнення до ідеалу і бажання уникати помилок може проявлятися у різних компенсаторних стратегіях, надмірній затраті часу на ретельну перевірку роботи чи прийняття рішень, а головне — в прокрастинації. Прокрастинація студентів найчастіше викликана недостатньою мотивацією через відстроченість винагороди за їх працю, і пов'язана з інтелектуальною напругою[1]. Вони можуть зосереджуватись на помилках, важко сприймати критику, мати нав'язливі сумніви, які заважають отримувати задоволення від процесу навчання.

Проте багато психологів (Дж. Стоєбер, К. Отто, А. Адлер, А. Маслоу) відзначають, що в позитивній формі перфекціонізм здатен підвищувати працездатність, відповідальність, самостійність і самоповагу особистості. В даній формі він навпаки є рушійною силою для розкриття здібностей студентів. Так, у людини з'являється здорова мета і цінності [2].

Послідовне зіткнення зі страхами, в даному випадку — страху невдач, є найефективнішим способом подолання фобій, і має назву експозиційна терапія. Ця техніка включає в себе поступове потрапляння в ситуації, які зазвичай уникаються перфекціоністами через переживання, що не все вийде ідеально; сюди можна додати й створення навмисних помилок. Також студентів важливо інформувати про ознаки та методи попередження вигорання, проводити з ними тренінги для підвищення ефективності навичок самоорганізації (наприклад, техніка SMART) задля запобігання перенапруги і хронічної прокрастинації.

Отже, важливо знаходити баланс і правильно спрямовувати власні ресурси. Лише таким чином перфекціонізм не буде ставати на перешкоді до психологічного благополуччя студентської молоді.

Список літератури

1. Бабатіна, С. І. Явище прокрастинації серед студентства. Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві: матер. наук.-прак. конф. Львів: Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2016. С. 31-35
2. Грубі Т. В. Позитивний вплив перфекціонізму на професійну діяльність особистості. World science. 2016. №9 (13). С. 12-15

3. Дубініна Д.Е., Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку. Науковий журнал з соціології та психології Габітус. 2020. №12. С. 121-126

4. Chang L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. International Journal of Behavioral Development. №27 (2). 2003. P. 182-189.

*Науковий керівник: Марія ПАТРУЛЬ,
старший викладач*

УДК 159.923.2 (043.2)

Мілана БОНДАР

Національний авіаційний університет, Київ

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОБРАЗУ «Я-ПРОФЕСІЙНИЙ» У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У нашій час є непростою, але надважливою місією сформувати свій Я-образ, тому що це є складне поняття, яке включає у себе різноманітні уявлення людини про себе. Це включає уявлення про самих себе в даний момент життя, якою людина бажає бути, якою вона вважає себе повинною бути, а також якою вона може стати в майбутньому. Наступним шаблоном, буде сформувати адекватний і правильний образ «Я-професійний», але це ще є складніший елемент, через багатогранність цього поняття.

Підходи до підготовки сучасних фахівців, методи формування їх навичок та зміст освітньої діяльності постійно еволюціонують. Ці зміни також впливають на процес підготовки майбутніх психологів, який ми вважаємо досить складним і який може зазнавати певних труднощів та викликів у процесі формування та розвитку. Навчання практичних навичок психологів, ймовірно, є одним із найбільш складних завдань, що потребує пошуку нових, вдосконалення старих наукових та методичних підходів.

Дана тема немає цілісного дослідження в науковій літературі, тому здійснення такого аналізу є актуальним та викликає науковий інтерес.

Важливо спочатку розглянути таке поняття як «Я-концепція» адже без нього не вийде розвинути і сформувати правильний образ «Я-професійний».