Список літератури

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання /Р. Бернс. - М.: Прогрес, - 1986.
2. Шафажинська Н. Є. Особистісна та професійна самооцінка студента педвузу / Н. Є. Шафажинська. - М. - 1986. - С. 153-154.
3. Самооціна особистості. URL: https://pidru4niki.com/10560412/psihologiya/spryamovanist_osobistosti (Дата звернення 12.03.2024)

Науковий керівник: Анжеліка КОКАРЄВА, канд. пед. наук, професор

УДК 159.9:316.613.434:615.85(043.2)

Анастасія КУЗНЯК
Національний авіаційний університет, Київ

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОСТІ ДОРОСЛИХ МЕТОДАМИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ

Повномасштабна збройна агресія Росії проти України ініціювала для українського населення послідовність травмуючих подій, які за два роки стали хронічним фоном. Цей фон провокує виділення величезних доз гормонів стресу, що, в свою чергу, запускає реакції «бий, біжи, завмри». В той час як військовослужбовці Збройних Сил України боронять нашу країну, агресивно проживаючи злість на ворога під час військових операцій, цивільне населення як в містах, де часто лунають повітряні тривоги та куди прилітають ворожі ракети та шахеди, так і закордоном продовжує своє життя з наростаючою злістю на тривалу обмежуючу їх свободу ситуацію, початок якій поклала ця війна. Ця злість приймає різні форми та шукає шляхи повного проживання емоції, проте не завжди ці реалізації екологічні.

Війна суттєво обмежила можливості задоволення потреб населення, значно збільшивши ситуації, коли повсякденна діяльність порушується та деякі плани змушено відміняються. Все це призводить до проживання фрустраційних реакцій, які проявляються у стані напруги, занепокоєння, безнадійності та роздратування. Згідно з фрустраційною теорією Дж. Долларда і Н. Міллера, агресивна поведінка скоріше ситуативний, а не еволюційний процес. Будучу основоположником біхевіорального

підходу до вивчення людської агресивності, Дж. Доллард вважав, що «агресія завжди є наслідком фрустрації» [3, с.28]. Таким чином, маємо припущення, що чим вище рівень фрустрації особи і чим частіше особа в ній перебуває, тим вище ймовірність агресивних проявів в цієї особи по відношенню до себе (автоагресія) або до оточуючих.

Як зазначено професором Л. М. Руденко, дослідник соціобіхевіорального підходу А.Бандура вважав, що для того, щоб виникла агресія, однієї фрустрації недостатньо, потрібен агресивний приклад для наслідування, в цей час згідно з А. Бассом, сила агресивних звичок залежить від частоти й інтенсивності випадків, в яких особа була атакована, фрустрована та роздратована, а також від попереднього досвіду досягнення успіху агресивним шляхом. Окрім того, агресія розглядається не тільки як поведінка, а й як психічний стан, емоційним компонентом якого є гнів. Сильна емоція гніву іноді призводить до афективних реакцій або люті [2].

За останні два роки повномасштабної війни серед цивільного населення загострилися всі види агресивної поведінки, визначені А. Бас та А. Даркі, такі як роздратування, підозрілість, образа, негативізм, вербальна агресія у формі сварки або крику та через зміст словесних звертань до інших осіб (лайки, прокляття, погрози), непряма агресія (наприклад, неупорядковані вибухи люті), автоагресія та деколи фізична агресія [1]. Безсумнівно, подібні прояви сприяють погіршенню міжособистісної взаємодії, спричиняють розірвання стосунків та приводять людей, які проживають такі форми агресивної поведінки, до тупікових ситуацій, коли сил та підтримуючих близьких вже не лишається, а злості ще багато - порочне коло.

До ефективних засобів корекції агресивності відносяться методи тілесно-орієнтованої терапії, в яких рухи та фізичні вправи допомагають саморегуляції, заспокоєнню та подальшому розумінню своїх почуттів та думок. Робота з тілом через дихальні вправи, масаж, голосові практики та фізичні вправи задіює м’язи, які в агресивних станах хочуть включитися в роботу через програму «бий, біжи, завмри».

Розробка психокорекційної програми зі зниження агресивності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії стане особливо важливою не тільки в нових воєнних реаліях, а й по закінченню війни, адже фрустрація, роздратування, злість, обурення та лють не проходять безслідно, а потребують валідації та екологічного проживання.

Список літератури

1. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. – Київ, 2020. – 132 с.

2. Руденко Л. М. Біхевіоральний підхід до вивчення агресивної поведінки розумово відсталих дітей / Л. М. Руденко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. - 2014. - Вип. 28. - С. 332-337. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2014_28_72

3. Dollard J., Miller N.E. Personality and psychotherapy. // Dollard J., Miller N. E. / New York : McGraw-Hill, 1950. – 179p.

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

УДК 159.923:355.271 (043.2)

Марина КУЛІНІЧ
Національний авіаційний університет, Київ

ДИЛЕМА ВИБОРУ МІЖ ІНДИВІДУАЛЬНИМИ ІНТЕРЕСАМИ ТА ГРОМАДЯНСЬКИМ ОБОВ'ЯЗКОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Умови війни завжди ставлять перед суспільством складні завдання вибору – турбота про своє особисте благополуччя чи обов'язок перед країною та її захистом. Ця суперечність між індивідуальними потребами та громадянським обов'язком стає особливо актуальною у часи війни, коли кожен із нас стикається з важливими виборами та моральними дилемами.

З одного боку, в умовах війни, в людей виникає цілком закономірне бажання забезпечити собі та своїй родині безпеку, комфорт та майбутнє. Люди відчувають страх за своє життя, і їхнім першим рефлексом може бути захист себе та своїх рідних. Що в свою чергу може наштовхувати їх на те, щоб ухилятися від призову в ЗСУ та стежити за тим, щоб їхні ресурси та інтереси залишалися не враженими військовими подіями.

З іншого боку, всі громадяни є частиною єдиного цілого – свого народу, країни, суспільства. В усіх є обов'язок брати участь у захисті своєї батьківщини, бути готовими служити в армії, надавати допомогу волонтерам або забезпечувати підтримку військовим. В наслідок чого