

возраста как неопределенность и гибкость, касающихся как личности юноши, так и развития его смысложизненных убеждений. Подчеркнуто негативное значение смысложизненной неопределенности, что мешает формировать конструктивные убеждения и улучшить свою жизнь.

#### **Annotation**

*The article is devoted to the study of psychological features of life meaning belief in youth. The author also focused on the contradiction between the public desire for a higher standard of living and the existence of destructive factors indicating uncertainty or, in the worst case, the loss of life meaning, which is one of the major components of substantive beliefs. Public and social importance of the problem of lack of study of life meaning and belief in boys led purpose of the article - to carry out a step in the study of this aspect. Examined the psychological characteristics of adolescents associated with the development of philosophy, approach to life, their own values and beliefs, as well as the heterogeneity of the spiritual, mental, physical. The influence of both external and internal factors on the maintenance, development and the formation of beliefs. Characterized universal status of adolescents such features as uncertainty and flexibility regarding both the individual youth and the development of his life meaning belief. Emphasized the negative value of life-purpose uncertainty that prevents build constructive beliefs and improve their lives.*

УДК 159.942:378.178

**Носенко В. В.**

### **ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ЕКЗИСТЕНЦІЙНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

За останні роки проблема емоційного вигорання активно досліджувалася провідними дослідниками зарубіжної та вітчизняної психологічної науки. Проходячи шлях трансформації термін "емоційне вигорання", спочатку розглядався, як аспект професійної деформації і визначався як стан наростаючого емоційного виснаження. Сучасні наукові дослідження наголошують, що прояв емоційного вигорання характерний не тільки у професійній діяльності, а й виявляється вже на етапі навчання у вищому навчальному закладі, адже для студента навчання є провідною сферою самореалізації свого особистісного та професійного потенціалу. На думку сучасних дослідників, актуальним є мало вивчений глибинний аспект аналізу "вигорання", що включає дослідження взаємозв'язку "вигорання" з такими екзистенційними даностями існування як, усвідомлення неминучості власної смерті, прагнення свободи та тривожність через відповідальність за свій вибір, фундаментальна самотність існування, – всі ці неминучі аспекти життя можуть викликати у молодій особистості усвідомлення тотальної беззмістовності існування.

Згідно психодинамічного підходу, переживання втрати сенсу існування в юнацькому віці провокує тривогу яка висуває допоміжну блокаду захисних механізмів в формі емоційного вигорання. Цей процес особливо актуальний саме в юнацький період, який як правило, співпадає з навчанням у вищому навчальному закладі. Адже саме в цей період молоді люди глобально переглядають ціннісні та життєві орієнтації, порівнюють їх з реальною даністю, адаптуються до неї (професійна діяльність, сім'я). Наявність основних ознак емоційного вигорання негативним чином впливають на академічну, особистісну успішність студентів та перешкоджають професійному та особистісному становленню майбутніх фахівців.

Цей аспект наголошує на актуальність теоретичного аналізу проблеми емоційного вигорання студентської молоді в межах глибинної психології, а саме екзистенційного підходу та, у майбутньому, розробку заходів по запобіганню і усуненню проявів емоційного вигорання.

**Мета дослідження.** Метою нашого дослідження є теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання студентської молоді з точки зору екзистенційного підходу в психології.

Існуючі підходи до вивчення проблеми емоційного вигорання у процесі професіоналізації не дають єдиної системи психологічних детермінант цього феномену. Так представники організаційного підходу в якості детермінант вигорання виділяють фактори робочого середовища – особливості організаційної структури, режим діяльності, характер керівництва і т.д. (К. Маслач, Н. Водоп'янова). Для індивідуального підходу характерно розглядати особливості мотиваційно-ціннісної та емоційної сфер особистості в якості причин вигорання (С. Хобфолл, В. Бойко). Представники соціально-психологічного підходу визначають причиною феномену вигорання – задіяність у соціальній сфері, яка характеризується великою кількістю навантажуючих психіку контактів з різними людьми (С. Джексон) [3;4;10].

Розширену модель індивідуального підходу запропонували представники екзистенційно-аналітичного напрямку В. Франкл, А. Ленгле, Д. А. Леонтьев, В. Є. Орел, Т. О. Богданова. Представники динамічного підходу характеризують емоційне вигорання як затяжний розлад психоемоційної сфери який супроводжується пригніченим емоційним фоном та розповсюджується на всі сфери життєдіяльності особистості. Відношення до себе та навколишнього світу у людини з ознаками емоційного вигорання характеризується хронічною відсутністю тілесно-психічної сили (втоми), відчуттям порожнечі, яке супроводжується наростаючим почуттям втрати духовних орієнтирів. До порожнечі рано чи пізно

додається відчуття беззмістовності, яке поширюється на різні аспекти життя (навчальна діяльність, на вільний час, особисте життя тощо), і в підсумку вже саме життя переживається як позбавлене сенсу [1; 2; 8; 9; 10].

На думку представника екзистенційно-аналітичного напрямку А. Ленгле емоційне вигорання є затьожним станом виснаження, що виникає в діяльності. Стан виснаження спочатку стосується тільки самопочуття, потім воно починає впливати безпосередньо на переживання, а потім також і на рішення, позиції, установки та дії людини.

Аналізуючи проблему емоційного вигорання, як стану виснаження, що розповсюджується на всі сфери життєдіяльності людини В. Франкл визначає цей феномен як форму екзистенціального вакууму. Даючи визначення екзистенціального вакууму, В. Франкл виділив два основних дефіциту: втрату інтересу, в результаті якої людина відчуває нудьгу та відсутність ініціативи, яка призводить до апатії. Як наслідок втрати інтересу і ініціативи виникає почуття беззмістовності існування. Всі ці перетікаючі стани, – від нудьги до почуття позбавленості сенсу свого життя призводять до формування, зазначеного В. Франклом, екзистенційного вакууму який характеризується відчуттям глобальної безвихідності та втратою сенсу життя [10].

Розвиваючи ідеї кризової інтерпретації поняття емоційне вигорання Д. А. Леонтьєв описує цей процес як крах ілюзій. Вони визначають вигорання у допрофесійний період як прогресуючу втрату ідеалізму і енергії. Дослідники вважають, що початковий ідеалізм і благородні прагнення на початкових етапах професіоналізації стають запорукою фрустрації в майбутній професійній діяльності.

Розглядаючи проблему "студентського вигорання" на основі існуючих підходів, можна виділити зовнішні та внутрішні передумови виникнення цього процесу. До "зовнішніх" відносяться особливості навчальних стандартів, організаційні особливості навчання, педагогічні методи роботи зі студентами, психологічний клімат навчальної групи, навчального закладу. "Внутрішніми" передумовами емоційного вигорання є особливості духовного світу і самосприйняття, смисли, цінності, мотивація. Особливо значимо, на думку Т. О. Богданової, вплив екзистенційних чинників, які були виявлені дослідницею в ході анкетування студентів, пов'язаних з мотивацією, сенсом перебування у вчнз: значущість конкретної професії, цінність здобуття вищої освіти, висока навчальна мотивація, соціальні прихильності тощо [1; 2].

**Висновки.** Проведений нами комплексний огляд проблеми емоційного вигорання акцентований на розумінні цього феномену з точки зору представників екзистенційного підходу. Теоретичний аналіз екзистенціальних поглядів на проблему емоційного вигорання студентської молоді дають можливість припустити, що ризик виникнення "вигорання" може бути обумовлений відсутністю сенсу, почуттям безпорадності та безвихідності. "Вигорання" може наступати внаслідок розчарування в собі при усвідомленні невідповідності даної професії за якимись критеріями; або в результаті розчарування в самій професії при невідповідності реальності первісним очікуванням. Студент може розчаруватися в собі, усвідомлюючи те, що він не витримує вимог, що пред'являються процесом навчання, або розчаруватися у вищій освіті, усвідомивши, що існуюча система не відповідає його очікуванням. Проведене нами теоретичне дослідження проблеми емоційного вигорання студентської молоді з точки зору глибинних підходів у психології дає підґрунтя для подальших емпіричних досліджень та заходів психокорекції цього процесу серед студентської молоді.

#### *Використана література:*

1. Богданова Т. А. Экзистенциально-гуманистическая парадигма в континууме интегративного подхода в психологии / Т. А. Богданова // "Социальный психолог". – 2004. – № 1. – 83 с.
2. Богданова Т. А., Солодкова М. Н. Существует ли феномен "студенческого выгорания"? // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы. Российский фонд фундаментальных исследований. – Ярославль : ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2011. – 698 с.
3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Информац. Издт. дом Филлин, 1991. – 472 с.
4. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому "професійного вигорання" у вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 "Соціальна психологія" / Т. В. Зайчикова. – К., 2005. – 20 с.
5. Леонтьев Д. А. Личностная зрелость как опосредствование личностного роста // Культурно-истор. психол. развития. – М. : Смысл, 2001. – 154 с.
6. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального подхода / А. Лэнгле, К. Орглер, С. В. Кривцова // Экзистенциальный анализ 2009. – № 1. – С. 141-170.
6. Маничев С. А. Критические жизненные события и профессиональное выгорание / С. А. Малкина-Пых // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 2001. – С. 192-202.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
8. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии / В. Е. Орел // Проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль, 1999. – С. 76-97.
9. Maslach C. The measurement of experienced burnout / S. Jackson // Journal of Occupational Behavior. – 1981. – Vol. 2.

#### *Аннотация*

*Статья посвящена анализу проблемы эмоционального выгорания студенческой молодежи с точки зрения экзистенциальной психологии. Рассмотрены глубинные аспекты факторов эмоционального выгорания в допрофессиональный период. Проанализированы особенности проявлений эмоционального выгорания студентов в рамках психодинамического подхода.*

## Annotation

The article analyzes the problem of emotional burnout of students in terms of existential psychology. Considers the underlying aspects of factors of emotional burnout in pre-professional period. The features displays of emotional burnout of students within the psychodynamic approach.

УДК 378.141.2:316.614

Першина А. В.

## СТРАТЕГІЇ ПРОЦЕСУ АККУЛЬТУРАЦІЇ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ПРИ НАВЧАННІ ЗА КОРДОНОМ

Для більш чіткого дослідження хвилюючого нас питання адаптації іноземних студентів до навчання у ВНЗ України необхідно розділити поняття *аккультурації (acculturation)*, *адаптації (adaptation)* та *приспосовування (adjustment)*.

R. Redfield, R. Linton та J. M. Herskovits [5; с. 150] розуміють *аккультурацію* як сукупність феноменів, в результаті взаємодії яких відбувається прямий та непрямий контакт між представниками різних культур та подальші взаємозміни у представників обох культурних груп. Як зазначає Redfield, сили між представниками обох культур нерівні: одна група однозначно домінуватиме у багатьох сенсах, економічному, соціальному, чисельному, політичному тощо. Але незважаючи на те, що в процесі аккультурації так чи інакше змінюються групи, згідно Graves, зміни відбуваються і на індивідуальному рівні, що свідчить про психологічну сторону даного процесу. Berry та Sam [2; с. 58] запропонували модель відмінності культурної аккультурації (спрямованої на зміни у групах) та психологічної аккультурації (зміни на індивідуальному рівні). В процесі першого виду аккультурації відбуваються зміни на культурному рівні, коли представники обох груп вступають в контакт. В цьому випадку займаються соціальні, демографічні, політичні та економічні аспекти. Другий вид аккультурації стосується змін таких психологічних характеристик, як поведінка, цінності, установки з одного боку, та емоційний стан індивіда в процесі аккультурації – з іншого.

Процес *психологічної аккультурації* (тобто зміна емоційного стану, емоційне пристосовування), так же як і стан адаптивності в результаті цього процесу торкається іншого питання – аккультураційних стратегій. Як вже було зазначено, даний процес відбувається індивідуально в кожному випадку, тож і стратегії для розвитку процесу теж різні. Отже, J. Berry [2; с. 64] виділив чотири стратегії аккультурації: 1) інтеграція (коли індивід, зберігаючи свою культуру, встановлює певний контакт із іншою); 2) асиміляція (індивіди не хочуть дотримуватися власної культури і всілякими способами намагаються прийняти іншу культуру); 3) сепарація чи відокремлення (індивіди бажать наслідувати тільки власну культуру, ухиляючись від контактів із представниками іншої культури); 4) маргіналізація (індивіди ані намагаються зберегти власну культуру, ані встановити контакти із новою). Тобто можна судити, що на зміну поведінки впливає інше середовище.

Згідно С. Ward, адаптація має соціокультурну базу, мається на увазі зміна поведінки згідно нового оточення чи нових обставин, або під впливом нового соціуму. J. Berry вважає процес адаптації тривалим, який може відбуватися як дуже швидко чи розтягнутися на роки, в залежності від особистості.

На протипагу адаптації, пристосовування розглядається як сукупність пов'язаних суб'єктивних досвідів, результатом чого є адаптація. Пристосовування, таким чином, асоціюється із позитивним самовідчуттям, що є впливовим при розвитку певних життєвих ситуацій. Інші вчені пов'язують цей процес із більш широким колом психологічних понять, таких як самосвідомість та самоповага, стан душі, фізичне самопочуття [1, с. 112]. До інших типових складових відносяться такі суб'єктивні констракти, що впливають на стан психологічного здоров'я, як тривожність, настрій, депресія, відчуття задоволення та щастя тощо.

Деякі вчені, врахувавши вище названі положення, представили структури процесів адаптації і пристосовування. Наприклад, R. Brislin [3, с. 256] виділив три фактори пристосовування (adjustment): 1) встановлення успішних відносин із представниками інших країн; 2) відчуття того, що спілкування дружнє, поважне та взаємне; 3) ефективна та результативна співпраця.

Тож, адаптуючись до нової культури, студент може відчувати як позитивні так і негативні наслідки. З одного боку, позитивні наслідки включають досягнення у вивченні мови приймаючої країни, самоповага та здоров'я [1, с. 114]; самовпевненість, позитивний настрій, міжособистісні відносини, зменшення стресу [4, с. 23].

З іншого боку, негативні наслідки, які спричиняють психологічні та психосоматичні проблеми; дострокове повернення додому (у країну постійного проживання); емоційна нестабільність; неефективне спілкування; культурний шок; депресія, тривожність, пропуски занять, труднощі у соціальних контактах [4, с. 25].

Згідно із вченими, дуже важливим моментом процесу пристосовування є вивчення культури країни перебування, що вимагає аналізу не тільки наявних знань про дану культуру, але й розуміння прагнень і

поведінки, які можуть спричинити конфлікт у контексті міжкультурної відмінності. Необхідними аспектами проведення даного аналізу є: 1) внутрішнє позбавлення дотримання попереднього типу мислення, який домінував до моменту зміни середовища і країни перебування; 2) готовність допускати наявність двозначності у поведінці та здатність попереджувати виникнення взаємо непорозумінь у діях. Такі якості як відкритість та здатність пристосовуватись допомагають абстрагуватися від невдалого попереднього соціального досвіду, сприймаючи реальність і оточуюче середовище таким, як воно є. Подальша необхідність пристосування до нової культури може відбуватися в процесі моніторингу поведінки та реакцій студента на соціум та навпаки соціуму на окремого студента. [1; с. 114]

Після проведеного аналізу можна зробити висновок, що вибір стратегії аккультурації є досить суперечливим і дуже важливим для процесу аккультурації. Адже від цього залежить подальше психологічне здоров'я індивіда та його успішне функціонування у новому суспільстві.

#### *Використана література:*

1. Babiker I. E., Cox J. L., & Miller P. The measurement of cultural distance and its relationship to medical consultations, symptomatology and examination of performance of overseas students at Edinburgh University./ Babiker, I.E., Cox, J.L., & Miller, P. // Social Psychiatry, 15 - 1980. - 109-116.
2. Berry J., & Sam D. (1997). Acculturation and adaptation. In J. W. Berry, M. H. Segall & C. Kagitcibasi (Ed.)/ Berry, J., & Sam, D. // Handbook of cross-cultural psychology, Vol 3: Social and behavioral applications. Boston, MA: Allyn and Bacon. – 1997. – pp.56-95.
3. Brislin R. Cross-cultural encounters./ R. Brislin // New York: Pergamon. – 1981. – 450 p.
4. Matsumoto David, Hirayama Satoko, Jeffery A. LeRoux. Psychological skills related to intercultural adjustment / Matsumoto David, Hirayama Satoko, Jeffery A. LeRoux // Paul T. P. Wong and Lillian C. J. Wong (Eds.), Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishing. – 2001 – 38 p.
5. Redfield R., Linton R., & Herskovits J. M. Memorandum for the study of acculturation / Redfield R., Linton R., & Herskovits J. M. // American Anthropologist, 38. – 1936. – p. 149-152.

#### *Аннотація*

*В статтє проанализована разлица понятий аккультураци, адаптаци и приспособления к новому культурному и социальному окружению студентов-иностранцев в процессе получения высшего образования в другой стране; также проанализированы стратегии аккультураци; позитивные и негативные последствия данного процесса.*

#### *Annotation*

*The article presents analysis of the difference among the notions of acculturation, adaptation and adjustment to the new cultural and social environment by the foreign students during getting higher education in another country; in addition it analyses acculturation strategies; positive and negative consequences of this process.*

УДК 159.922.7

Поліщук Ю. Б.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю вперше як розлад був описаний у 1902 році англійським лікарем Джоржем Стіллом, який вважав, що поведінка гіперактивних дітей викликана недостатнім моральним контролем. У 1917–1918 роках виникає інший погляд на проблему гіперактивності, виникнення якої пов'язують з перенесенням дітьми у ті роки епідемії енцефаліта (мозкової інфекції). Пізніше у сорокових та п'ятдесятих роках з'являється термін "мінімальне пошкодження мозку" або "мінімальна мозкова дисфункція". Тоді в ті роки основним симптомом синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю вважали гіперактивність і тільки в 70-х роках Вірджинія Дуглас довела, що на ряду з цим симптомом виступають ще неухважність та імпульсивність. Пізніше в класифікації DSM почався використовуватися термін "синдром дефіциту уваги з гіперактивністю" [2].

Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю являється формою мінімальної мозкової дисфункції (ММД). За даними Л.Яскової зараз до 70% дітей мають легкі форми порушення функціонування мозку. Ці порушення можуть бути викликані багатьма причинами. Це і екологічна обстановка, яка впливає на розвиток плоду і хронічні хвороби матері, вживання алкоголю та куріння під час вагітності, травми дитини під час пологів, інфекції та висока температура в новонароджених дітей тощо. У більшості дітей з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності вже до 5-7 класу робота мозку нормалізується і він поступово виходить на нормальний рівень функціонування. Але для цього потрібні здоровий спосіб життя, відсутність перенавантаження у школі та секціях та правильний психологічний супровід дитини [3].

**Метою статті** є виявлення гіперактивних дітей та їх особливостей які характеризують даний синдром.

Дослідження проводилось в молодших класах загальноосвітніх шкіл м. Умані, в якому брало участь 416 чоловік, з яких 117 хлопчиків, 90 дівчат та 208 батьків.