

Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120–128 с.

2. Гриневич О. П. Визначення поняття тривожності, аналіз прояву, причин та механізмів її виникнення. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. К. : НАУ, 2024. С. 323–325.

3. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66–68.

4. Колодяжна А. Короткова П. Тривожність як властивість особистості. Київ. С. 541. URL: <https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/22961/1/540-544.pdf>

5. Левковська, Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1(101). С. 57–60.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-6>

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ І САМООЦІНКИ НА ОСОБИСТІТЬ

Пархоменко Л. П.

студентка

*Горлівського інституту іноземних мов
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
м. Дніпро, Україна*

Однією з головних складових особистості людини є її самооцінка, темперамент і пріоритети, які багато в чому визначають, яких життєвих позицій людина дотримується, рівень її домагань і систему оцінок. Самооцінка і темперамент впливають як на життєдіяльність людини, так і на стиль її поведінки.

Темперамент впливає на швидкість здійснюваних розумових операцій, на стійкість і переключення уваги, на динаміку включання в роботу, на емоційну саморегуляцію під час роботи, на ступені втоми або напруги.

Наприклад, якщо проаналізувати розумову роботу індивіда та виділити в ній три етапи – підготовчий, виконавчий та контрольний, –

то можна зазначити, що люди з сильною нервовою системою мало часу витрачають на підготовчий та контрольний етапи (тобто не використовують чернетку, не перевіряють, не виправляють свою роботу), у той час як слабка нервова система передбачає тривалий підготовчий етап (підготувати все для успішної роботи, перевірити, налаштуватися на роботу в емоційному плані) та контрольні дії.

Такі властивості темпераменту, як рівень активності, а також легкість переключення з одного завдання на друге, можуть мати досить суперечливий вплив на успішність процесу навчання. Все взаємозалежне з тим, як застосовуються ті чи інші динамічні риси.

Ще одна відмінність сильної та слабкої нервових систем полягає у плануванні дій: людина з сильною нервовою системою здатна тривалий час виконувати ряд завдань без особливого планування та розподілу часу, людина зі слабкою нервовою системою береться за нову роботу лише тоді, коли була повністю завершена попередня, а для завдань, які були отримані на тривалий термін, намагається заздалегідь скласти чіткий план на день, тиждень тощо [1].

Самооцінка визначає думку людини про саму себе і те, яке значення вона надає собі. Протягом усього життя на самооцінку людини, як і на темперамент, впливають різні аспекти, наприклад, якісь події з дитинства, суспільство, що оточує нас, засоби масової інформації, близькі люди тощо. Найчастіше вона визначає наші цілі та пріоритети, що, у свою чергу, схиляє наші щоденні рішення та здатність критично мислити у той чи інший бік.

Самооцінка пов'язана з усією діяльністю особистості, а саме – вона необхідна для успішної реалізації життєвих планів. Зокрема, це уявлення про важливість своєї особистості, прояв упевненості у собі, вибір шляхів розвитку та самовдосконалення, вміння правильно оцінювати свої здібності та можливості.

Важливість самооцінки полягає у її зв'язках та відносинах з різними психічними утвореннями (знаннями, навичками, вміннями), а також з її залученням до їх розвитку та функціонування. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її місце серед інших людей, ставлення до успіхів та невдач.

Самооцінка пов'язана з мотиваційно-потребовою сферою особистості: вона регулює поведінку людини та її діяльність, задіяна у всіх сферах її життєдіяльності. Також самооцінка визначається чинниками довкілля. На самооцінку безпосередньо чи опосередковано можуть впливати як чинники індивідуального, так і більш вищого рівня – економічні і соціокультурні.

Середовище здатне впливати як на загальну самооцінку, так і на окремі її аспекти. Наприклад, особливості освітнього середовища впливають на академічну самооцінку студентів [2].

Отже, самооцінка і темперамент впливають на різні сфери та аспекти життєдіяльності особистості та безсумнівно пов'язані один з одним.

Література:

1. Варій М. Й. Психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 287 с.
2. Гарбузов В. І. Практична психотерапія. Київ : Веселка, 2006. 413 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-7>

ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЕТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ В РОБОТІ З ТРАВМОЮ

Шевчук А. А.

*студентка-магістр кафедри «Практична психологія»
Маріупольського державного університету
м. Київ, Україна*

«Бібліотерапія» буквально означає книги або літературу, які служать або допомагають у терапії. Поетична терапія – це специфічна та потужна форма бібліотерапії, унікальна у використанні метафор, образів, ритму та інших поетичних засобів. Самуель Крозерс вперше використав термін «бібліотерапія» в 1916 році. Проте форма «інтерактивного діалогу», коли читач обговорює після прочитання твору свої емоції й переживання розвинулася тільки в груповій терапії з 1960-х років у США [8].

Численні наукові дослідження Джеймса В. Пеннебейкера та інших вчених показали, що письмо впливає на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск та імунну систему. Сила письма від серця сприяє зниженню стресу та відновленню емоційної рівноваги [12].

Шеррі Райтер на своїх воркшопах коментує такі основні цілі поетичної терапії: підвищити саморозуміння, допомагаючи людям цінувати власну особистість і стати більш обізнаними та точними у своєму самосприйнятті; підвищити обізнаність про міжособистісні стосунки через інтерактивний діалог; розширити емоційний та когнітивний діапазон [10].