

його повноправним членом, самостверджується і розвиває свою індивідуальність. В результаті адаптації формуються соціальні якості спілкування, поведінки та предметної діяльності, прийняті в суспільстві, завдяки яким особистість реалізує свої прагнення, потреби, інтереси і може самовизначитися. Для студента адаптація відіграє дуже важливу роль, оскільки в ході адаптації складається індивідуальний стиль діяльності особистості, що дозволяє їй виконувати з певним успіхом свою професійно-функціональну роль в подальшому.

Адаптаційні можливості людини багато в чому залежать від сукупності психологічних особливостей, якостей і властивостей особистості, складових особистісного потенціалу людини. Одним із визначальних факторів адаптації є самовідношення особистості, що є найважливішим регулятором поведінки людини, багато в чому визначає її самовідчуття в світі відносин з іншими людьми, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до своїх успіхів і невдач, відображає цілісне ставлення до самої себе і прийняття самої себе. Позитивне стійке самовідношення лежить в основі віри людини в свої можливості, в свою самостійність, обумовлює оптимізм щодо очікування успішності своїх дій в ситуаціях невизначеності, служить для самосприйняття, самовираження і самореалізації, збереження внутрішньої стабільності, саморегуляції і контролю, а отже забезпечує позитивну соціально-психологічну адаптацію. У той самий час готовність особистості до самозвинувачення, бачення в собі переважно недоліків, в цілому негативне самовідношення, призводить до неприйняття себе, до комплексу неповноцінності, до пасивної поведінки або агресивності, а це значно знижує показники соціально-психологічної адаптації.

Таким чином, чим адекватніше оцінює себе людина, приймає свої позитивні і негативні сторони, сприймаючи їх частиною своєї особистості, тим більш успішною така людина відчуває себе в світі і вміє пристосовуватися до різних умов нашого суспільства.

В силу того, що самовідношення впливає на стабільність зв'язків людини з соціальним середовищем й формує внутрішнє, індивідуальне середовище розвитку особистості, проблема становлення самовідношення в студентському віці, формування його позитивної спрямованості набуває особливої важливості.

*Науковий керівник: Доценко Л.В.,
канд. психол. наук, доцент*

УДК 159.942-043.2:37:378 (043.2)

Коваленко О.О.

Національний авіаційний університет, Київ

ЕМОЦІЙНИЙ АБЬЮЗ ТА ГАЗЛАЙТИНГ У НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

В англійській термінології «абьюз» досить широке поняття, що включає в себе емоційне, фізичне, сексуальне насилля.

Однак фізичне та сексуальне насилля піддаються контролю і караються законом, в зв'язку з чим подібні випадки у навчальному процесі не надто

поширені. Інша ситуація з емоційним насиллям, яке не піддається контролю та має проблеми з доказовою базою. Для початку потрібно дати дефініцію поняттю «емоційний абьюз».

Емоційний абьюз – будь-яка дія, що має намір спричинити психічну травму, спрямована на приниження гідності та зниження самооцінки (згідно з медичним словником McGraw-Hill). Емоційний абьюз може виявлятися у криці, публічному приниженні гідності, ізоляції, образливих кличках, знеціненні знань та дій учня/студента, образ з приводу зовнішності та поглядів.

Також варто відмітити, що у навчальному процесі емоційним абьюзером, як правило, виступає викладач.

Абьюзивні дії, в більшості випадків, супроводжуються фразами «Я просто хочу, щоб ти став краще», «Навіщо ти мене дратуєш, якщо бачиш, що в мене поганий настрій?», «Я почувуюся виснаженою/-ним і це ваша провина».

Особливістю емоційного насилля в навчальному просторі є те, що постраждала сторона не може припинити абьюзивні стосунки.

Причиною є низька доказова база, оскільки з подібними словами та діями, напевно, зіштовхувалася більшість з нас, а те, що зустрічається часто, ми починаємо сприймати як норму.

Другою особливістю є те, що авторитет вчителя/викладача априорі ставиться вище за слова учня/студента.

Третя особливість – явище газлайтингу, яке є особливою формою психологічного насилля. Газлайтинг – дії, що спрямовані на те, аби змусити людину сумніватися у власній пам'яті, реальності дійсності. З цим явищем зіштовхується учень/студент, який намагається припинити абьюз. Викладач апелює до вікової, гендерної некомпетентності, емоційної незрілості. Заперечує будь-які явища емоційного насилля.

Четверта – неможливість знайти свідків. Тобто вони є, однак через страх стати наступною жертвою емоційного насилля, вони замовчують та/або заперечують факти психологічного абьюзу. Нова збочена форма трактування не менш збоченого американського закону «Не питай, не говори».

Наслідками емоційного абьюзу можуть бути зниження успішності, низька самооцінка, нервові розлади, депресії, явища селф-харму.

Як боротися з явищами емоційного абьюзу у навчальному середовищі? Тут провідну роль відіграє психолог, який може забезпечити просвітницьку діяльність не лише з питань безпеки алкоголю та наркотиків, але й з питань фізичного, сексуального та емоційного абьюзу з акцентом на те, що дані явища можливі і під час навчального процесу.

Отже, проблему психологічного абьюзу, не дивлячись на замовчування даного питання, можна вважати однією з досить поширених причин емоційних та фізичних проблем в подальшому житті, і саме психолог має ресурси та необхідні знання, аби мінімізувати дані явища у суспільстві.

*Науковий керівник: Проскурка Н.М.,
ст. викладач*