

ЦІЛІСНИЙ ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ТЛУМАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО

ОВЧАРЕНКО Поліна, здобувачка вищої освіти
Спеціальність 053 Психологія
Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: Розгляд вкладу у розвиток інтегративної психології та її аналіз. Визначення поняття емпатія.

Ключові слова: підхід, емпатія, концепція, методики.

Подана тема є доволі актуальною. Люди часто зіштовхуються з проблемами, з якими вони можуть піти саме до психолога, оскільки власними силами справитися не можуть. Психолог має надати психологічну допомогу, використовуючи психологічні підходи до людини. У кожного спеціаліста свій підхід до людини, за допомогою якого він допомагає подолати проблему.

Дана терапія є доволі діючим інструментом для опрацювання з різноманітними емоційними та психічними проблемами. Це може бути боротьба з тривогою або депресією, а також травматичних подій. Особливе в цій інтегративній психотерапії є те, що вона має велике значення для людей, які зіштовхнулися з купою складнощами і потребують конкретного комплексного підходу [1].

Інтегративна психотерапія базується на різноманітних терапевтичних методах. Інтегративна психотерапія підлаштовується під потреби кожного клієнта [1].

Як відомо, великий внесок у розвиток інтегративної психології зробили декілька людей – Д. Долард і Н. Мілер. Вони довели те, що такі психоаналітичні концепти як репресія, регресія, а також репроцесування можуть бути описані за допомогою теорії наuczіння. Д. Долард і Н. Мілер зробили висновок, що існують чинники, які є загальними для всіх психотерапевтичних підходів (наприклад, емпатія) [2, 24].

Емпатія – це здатність розуміти почуття інших людей та співпереживати їм [3]. Інтегративний підхід включає в себе те, що ця психотерапія будується через різні принципи підходів та різноманітних методів.

Обов'язковими концепціями інтегративної психотерапії є:

1. Технічний еkleктизм – вибір стратегій та технік з різних шкіл залежно від проблеми і контексту пацієнта. Цей тип еkleктики складається з використання методик різних орієнтацій. Загальним критерієм технічної еkleктики є рівень ефективності продемонстрований емпірично.

2. Асимілятивна інтеграція – початок роботи з однією основною моделлю, але з прийняттям методів та ідей з інших підходів за необхідності.

3. Теоретична інтеграція – поєднує в собі теорії із різних проблем пацієнта для кращого розуміння цих проблем [1].

Відомо, що на сьогоднішній день у світі існує більш ніж 500 форм і методів психотерапії. На думку Бернарда Бейтмана, більш ніж третина американських психотерапевтів на початку 90-х років минулого століття вважали себе «еклектиками». При цьому половина з них були послідовниками психодинамічного підходу [2, 22].

Отже, що всі підходи є доволі задовільними, оскільки вони підлаштовуються під конкретну людину та допомагають кожній людині знайти вихід з її проблеми.

Подані підходи пропонують детальніше зрозуміти людську психіку, а також за допомогою цих підходів можна глибше зрозуміти психологічні проблеми, а також знайти шлях до їх вирішення. Також я вважаю те, що інтегративна психотерапія набула значної ваги в сучасній психотерапії, пропонуючи адаптивний підхід до лікування різноманітних психічних розладів та труднощів. Її головна перевага полягає у можливості індивідуального підходу до кожного клієнта, враховуючи його унікальні потреби.

Література:

1. Сиротюк П. Інтегративна психотерапія: революція у наданні психологічної допомоги. *Психолог Онлайн*. URL: <https://psihologonline.pro/intehratyvna-psykhoterapiya-plyusy-ta-minusy>

2. Інтегративний підхід в практиці психосинтезу. URL: <https://studfile.net/preview/5603284/page:3/>

3. Що таке емпатія та як вона допомагає в кар'єрному зростанні. *Happy Monday*. URL: <https://happymonday.ua/shho-take-empatiya>

Анотація: The paper considers the contribution to the development of integrative psychology and its analysis, defines the concept of empathy.

Ключові слова: approach, empathy, concept, methods.

*Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв*

СИСТЕМА ДЕТЕРМІНАЦІЇ ЛЮДСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ

ОРЛОВА Ксенія, здобувачка вищої освіти
Спеціальність 053 Психологія
Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у тезах проводиться детальний огляд системи детермінації людської поведінки, розглядаючи її через призму біологічних, психічних та соціальних факторів.

Ключові слова: детермінація, людська поведінка, біологічні фактори, психічні фактори, соціальні фактори, здоров'я, особистість.

Вивчення людської поведінки завжди залишалося однією з найважливіших тем у психології та соціології. Система детермінації поведінки людини намагається відповісти на питання, які чинники визначають вчинки і рішення індивіда. Чи є поведінка людини результатом генетичних особливостей, впливу середовища, виховання або комбінації всіх цих факторів? Відповіді на ці питання залежать від різних підходів: біологічного, когнітивного, поведінкового і соціального. Кожен з цих підходів по-своєму пояснює, як саме формується людська поведінка та які механізми впливають на її розвиток.

На думку старшого викладача кафедри громадського здоров'я Сумського державного університету Ольги Сміянової, «...система детермінації людської поведінки включає вивчення три основні групи факторів:

1. Біологічні детермінанти.
2. Психічні детермінанти.
3. Соціальні детермінанти.

Біологічні детермінанти («Детермінанти здоров'я») – це різноманітні чинники, які визначають наш стан здоров'я. Це можуть бути як внутрішні