

6. Stronge, J. H., Richard, H. B., & Catano, N. (2008). Qualities of effective teachers.
7. Zeichner, K. M., & Liston, D. P. (1996). Reflective teaching: An introduction. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Позднякова А. В.
група СОАМ-32

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка
Науковий керівник – канд. філ. наук, доцент Бабій Л. Б.

ОПРИЯВЛЕННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ В ОПОВІДАННІ "ТРИ НЕПРОЧИТАНІ ЛИСТИ" ІРВІНА ЯЛОМА

Захисні механізми психіки – це необхідна складова нашого психологічного функціонування, яка допомагає зберегти психічну стійкість та знизити рівень стресу. Метою статті є аналіз та розкриття захисних механізмів, які описані в оповіданні "Три непрочитані листи" відомого психотерапевта Ірвіна Ялома. В оповіданні відображена кореляція між літературою і психологією, де література виступає мостом для психотерапевта.

Поняття захисних механізмів психіки було вперше введено та досліджено Зигмундом Фрейдом, австрійським нейрологом та психоаналітиком, який вважається батьком психоаналізу. Фрейд описав захисні механізми, які застосовуються людьми, щоб впоратися з психологічними конфліктами та стресовими ситуаціями. Він розглядав ці захисні механізми як способи захисту психіки від небажаних або болючих думок, почуттів та спогадів. [1]

Основні захисні механізми, які були описані Зигмундом Фрейдом, та конкретно визначені його донькою Анною Фрейд, включають такі:

1. Заперечення – відмова визнавати або усвідомлювати, що певна подія відбувається або відбулася.
2. Виміщення – перенесення власних почуттів або емоцій на щось або когось, що видається менш загрозливим.
3. Інтелектуалізація - оцінка ситуації холодним, об'єктивним поглядом, що дозволяє уникнути концентрації на стресовій або емоційній складовій.
4. Проекція – присвоєння власних неприємних почуттів іншій людині та відповідне переконання, що ця людина відчуває щось замість вас.
5. Раціоналізація – пошук правдоподібних, однак фальшивих виправдань людиною, яка уникає справжніх причин виникнення певного почуття або поведінки.
6. Формування реакцій – протилежна поведінка для приховання справжніх почуттів.
7. Регресія – повернення до дитячої поведінки.
8. Витіснення – відсунення думок, що викликають відчуття незручності, до підсвідомості.
9. Сублимація – приведення неприйнятної поведінки до більш прийнятної форми. [2]

Оповідання «Три непрочитані листи» розповідає про науковця Сола, який півтора року тому пройшов успішну психотерапію, але зараз його стан дуже критичний.

Суїцидальні думки, параноя та почуття провини викликані трьома листами, що надійшли від Стокгольмського інституту, які науковець боїться відкрити. Проаналізувавши оповідання можемо простежити наступні оприявлення захисних механізмів:

1) **Заперечення:** –Здається, що я, знесилений, просто сів на стілець у кухні. Потім я склав конверт і запхнув його в задню кишеню штанів. Почав готувати ланч. 2) **Проекція:** –Я знав, що він подумає про мене. Я знав, що в його очах і в очах всього Стокгольмського інституту я буду шахраєм, злодієм, більше ніж злодієм. 3) **Регресія:** –Сол не прийшов наступного разу.... Я знав, що він не пошкодив спину (він часто уникав неприємних ситуацій, симулюючи хворобу) 4) **Виміщення:** –Він вагався, але потім сказав, що вирішив повернути п'ятдесят тисяч доларів стипендії назад!... Такий внесок, на його думку, був би вдалим ходом — своєрідним страховим полісом, щоб запобігти будь-якому осуду його вчинку. 5) **Інтелектуалізація:** –..дістав лист із кишені та почав бавитися з ним. Я проглядав його на світло, зважував його в руці, намагаючись визначити, скільки там сторінок. Не те щоб це мало значення... Я знав, що повідомлення буде коротким — і жорстоким.

Отже, головний герой намагається відмовитися від реальності, проектує власні переживання на інших, відступає до вчинків, що вимагають менших вольових зусиль та інтелектуалізує ситуацію, щоб зменшити емоційну напругу. Всі ці механізми використовуються, щоб захистити себе від болісних почуттів, які викликали листи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Депутатов В.О. Захисні механізми психіки як об'єкт новітніх досліджень у англомовних виданнях. Частина 2 / В. О. Депутатов // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2017. – №5. – Т. 1. – С. 40-45.
2. Клейнман П. Психологія 101. / Пол Клейнман. – Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2016. – 240 с.
3. Yalom I. D. Love's Executioner And Other Tales of Psychotherapy / Irvin D. Yalom. — New York : Basic Books, 2012. — 288 p.

Потапов М.І.

група АМ-42

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Науковий керівник – канд. філ. наук, доцент Гарасим Т.О.

ЗАСОБИ ВИРАЖЕННЯ ПОНЯТТЯ PANDEMIC У ТЕКСТАХ АНГЛОМОВНИХ ГАЗЕТ

Наприкінці 2019 світ змінився назавжди. Епідемія коронавірусу перевернула наше життя з ніг на голову та залишила стільки наслідків, що світ і досі бореться із ними. Одним з таких наслідків є страх. Звичайний людський страх, який сіє паніку та хаос. Щоб люди не перетворювались на заляканих звірів, у світових медіа прийнято використовувати літоти та синоніми. Навіть найбільші газети, як наприклад –New York Times 11 або –CNN 12 широко використовують даний прийом для контролю читачів.

Інтернет хоч і не славиться сильною цензурою, проте нічим не відрізняється від інших медіа. Переглядаючи новини можна з легкістю знайти вражаючі заголовки, як наприклад: –*The coronavirus pandemic in 2020 caused the death rate in New York City to climb*