



УНІВЕРСИТЕТ імені АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

**XV Міжнародна
науково-практична конференція
науковців та студентів**

**ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ
У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ**

Тези доповідей

26 березня 2024 р.



УНІВЕРСИТЕТ імені АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

*XV Міжнародна науково-практична конференція
науковців та студентів*

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

**тези доповідей
26 березня 2024 р.**

Електронне видання

Дніпро
2024

УДК 159.922
П 69

Організаційний комітет:

С. Б. Холод, доктор економічних наук, професор – голова оргкомітету;
Н. П. Волкова, доктор педагогічних наук, професор – заступник голови;
І. Г. Батраченко, доктор психологічних наук, професор;
С. В. Сапожников, доктор педагогічних наук, професор;
О. В. Лебідь, доктор педагогічних наук, професор;
О. О. Байєр, кандидат психологічних наук, доцент;
І. В. Гаркуша, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент;
І. В. Олійник, кандидат педагогічних наук, доцент;
А. В. Юдіна, кандидат психологічних наук;
Н. В. Грисенко, кандидат психологічних наук;
В. О. Бикова, кандидат педагогічних наук, доцент;
С. В. Дубінський, кандидат економічних наук, доцент;
Н. А. Крупенина, кандидат педагогічних наук, доцент.

П 69

Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 26 березня 2024 р. [Електронне видання]. – Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. – 335 с.

ISBN 978-966-434-578-8

Збірник містить тези доповідей учасників XV Міжнародної науково-практичної конференції науковців та студентів «Практична психологія у сучасному вимірі», у яких аналізується місце практичної психологічної науки у сучасному суспільстві.

УДК 159.922

Відповідальна за випуск:

Н. В. Грисенко, кандидат психологічних наук, доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

ISBN 978-966-434-578-8

© Університет імені Альфреда
Нобеля, оформлення, 2024

ЗМІСТ

Bondarevska I. MEANING CONTENT OF CITIZENSHIP IDENTITY IN CONDITIONS OF WAR AND DISPLACEMENT	10
Krupenyina N. PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIAN REFUGEES IN CANADA: BASED ON EMPIRICAL RESEARCH	11
Lewis M. H. REALISTIC OPTIMISM AND RESILIENCE: LESSONS FROM LOGOTHERAPY	13
Moreno J. LOGOTHERAPY IN MEXICO: AN EXAMPLE OF REACHING OUT TO RESPOND TO THE CIRCUMSTANCES	16
Sarian D. MEDIATION AS A WAY OF WORKING WITH WARTIME CONFLICTS BASED ON A SENSE OF GUILT	17
Yemets A. THE HIDDEN SIDE OF WAR: MAPPING MEMORIES OF UKRAINIANS IN MONTRÉAL	19
Абакумова А. Ю. САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ	22
Андрєєва К. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ, ЯКІ ПІДДАЮТЬСЯ ЕМОЦІЙНОМУ ВПЛИВУ ВІЙНИ	24
Андрієнко Я. В. ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	26
Антонюк В. С. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ВІДДІЛЕННЯХ ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ	29
Аракелян С. Т. ТРАНСЦЕНДЕНТНІСТЬ ЯК ДЖЕРЕЛО НАТХНЕННЯ В ЛОГОТЕРАПІЇ	31
Аракелян С. Т. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВНОЇ АГРЕСІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ	33
Бабаян А. А. НЕЙРОГІМНАСТИКА ЯК ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	36
Байрак В. С. ПЕРЕЖИВАННЯ ЕСТЕТИЧНОГО ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОСЛУХОВУВАННЯ МУЗИКИ	39
Барабаш Д. М. ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ	41
Безус В. М. РОЛЬ ЕМОЦІЙ У ФОРМУВАННІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ	44
Білявська Т. В. ЩОДО НОМОФОБІ: СТРАХУ БУТИ БЕЗ СМАРТФОНУ	46
Бик Р. С. ЩОДО ПРОБЛЕМИ В СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ	48
Брайченко С. Т. ЕМОЦІЇ ЯК ОСОБЛИВА ФОРМА ПСИХІЧНОГО ВІДОБРАЖЕННЯ	49
Василюк В. М. МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИЙ КОМПОНЕНТ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕРЕКЛАДАЧА	51
Вергун С. В. ТЕОРИТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	53
Віхарева Я. О. ВПЛИВ ІМПРОВІЗАЦІЇ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	55

Владімірова В. С. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	57
Власенко Д. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК	59
Войтович Х. І. ЗНАЧУЩІСТЬ ПОДІЇ «ВІЙНА» В СУБ'ЄКТИВНІЙ КАРТИНІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ	61
Волкова Н. П. ПРОФЕСІЙНА РЕФЛЕКСІЯ ТА УМОВИ ЇЇ РОЗВИТКУ У СТУДЕНТІВ	64
Вошколуп Г. Ю. ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА	66
Вошколуп М. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ У СЕРЕДОВИЩІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	69
Врона О. В. ЩОДО АКТУАЛЬНОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СУДДІВ	72
Галицька Є. В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВІВ СТИГМАТИЗАЦІЇ СЕРЕД ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	74
Гапочка М. М. ХАРАКТЕР ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ РИС ТА СХИЛЬНОСТІ ДО БРЕХНІ У ДОРОСЛИХ ЛЮДЕЙ	79
Гарагуля А. І. ВАЖЛИВІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНОМОВНОЇ ВЕРСІЇ ОПИТУВАЛЬНИКА MDS-16	82
Гаркуша І. В. ПЕРЕЖИВАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН	84
Гершанік Я. А. АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОБОТИ ЗІ СТРАХАМИ ТА ТРИВОЖНІСТЮ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	86
Глевенко А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	87
Глущенко О. С. ВІКОВА ДИНАМІКА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ	90
Гокштейн Д. С. ПРИЧИНИ ТА ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗПОВСЮДЖЕННЮ БУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ	92
Грудський Р. О. ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ ПІДЛІТКІВ З РІЗНОЮ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ	94
Гулей Н. В. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ СТИЛЬ СПІЛКУВАННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ: СОКРАТИВСЬКИЙ ДІАЛОГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЛОГОТЕРАПІЇ	96
Дегтярьова Б. О. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ	97
Дутчак С. В. ПСИХОЛОГІЯ ТА ГУМАНІСТИЧНА МЕДІАЦІЯ – ВАЖЛИВІСТЬ ПОСДНАННЯ. ПСИХОЛОГІЯ І ГУМАНІСТИЧНА МЕДІАЦІЯ З ВИКЛИКОМ ВІЙНИ	99
Дьяченко К. С. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	109
Євдокимова М. О. ЗВ'ЯЗОК ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ З АКАДЕМІЧНОЮ УСПІШНІСТЮ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	110

Срикалова М. Д. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА САМООЦІНКУ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	112
Жир А. І. СПЕЦИФІКА ЗВ'ЯЗКУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ТА ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	115
Журавльов Д. В. ПРОГНОСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ.....	117
Зінченко А. О. ЩОДО ОГЛЯДУ КОНЦЕПЦІЇ НЕЙРОРІЗНОМАНІТТЯ	121
Зубатюк Є. М. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	123
Зубко А. С. ФЕНОМЕН ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ	126
Ігнатюк О. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У СТУДЕНТІВ	128
Кандалінцева І. В. НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ УКРАЇНЦІВ.....	131
Караман О. Л. БЕЗПЕКА ЯК БАГАТОВИМІРНЕ ПОНЯТТЯ	132
Кареніна М. О. ЩОДО РОЗУМІННЯ ОБРАЗИ В ХРИСТИЯНСТВІ, ІСЛАМІ І БУДДИЗМІ.....	134
Карпова М. Є. ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ТА СПОСОБИ ЙОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	135
Касьяненко К. М. РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	138
Кисіль К. Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДЕЙ, СХИЛЬНИХ ДО МАНПУЛЯЦІЇ	140
Козар М. Ю. СЕКСУАЛЬНА САМОСВІДОМІСТЬ ТА ЗАДОВОЛЕННЯ В ЖІНОК СЕРЕДЬОГО ВІКУ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ	143
Колеснік Н. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ В ПРОЯВІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СІМ'І У ЧОЛОВІК ТА ЖІНОК	144
Коптюх К. Д. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	146
Космодем'янський Д. О. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	149
Костенко І. С. СТАТЕНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНІ ТРАВМИ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ	151
Краснов Т. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПРАЦІВНИКІВ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ КОМПАНІЇ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ	153
Краснова Є. С. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПОЧУТТЯМ ПРОВІНИ ТА АГРЕСИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ У МОЛОДОМУ ВІЦІ	157
Крючкова Ю. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	159
Курако М. І. ГАРМОНІЯ У ВІДНОСИНАХ: МИРОЛЮБСТВО І ЛОГОС У СІМЕЙНІЙ ТЕРАПІЇ	161

Лабенок О. І. СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ.....	163
Лебідь О. В. НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ДІАЛОГИ ЗІ СТУДЕНТАМИ	164
Левігіна Л. В. У ЧОМУ РІЗНИЦЯ МІЖ «МИСЛИТИ СТРАТЕГІЧНО» І «ДУМАТИ СТРАТЕГІЧНО»?	168
Леонова А. О. ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ТЕРАПІЇ: МОЖЛИВОСТІ ТА ОБМЕЖЕННЯ	170
Лобаненко Н. І. АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ЖІНОК – ВИМУШЕНИХ МІГРАНТОК	173
Лозицька І. О. СУТНІСТЬ ТА ПРОЦЕС ПЕРЕБІГУ КРИЗОВОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ.....	175
Лукашик А. В. РОЛЬ БАТЬКІВСЬКИХ НАСТАНОВ У ВИБОРІ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	177
Лунина О. С. ЩОДО ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ В ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ	180
Маджар Ю. Є. СТИЛЬ БАТЬКІВСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ І ПОДОЛАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	182
Мальцева Л. О. РОЛЬ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В КОНКУРЕНТНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	184
Мартиненко О. О. РОЛЬ ЛІДЕРСТВА ВЛАСНИКА У ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ ЩОДО СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ БІЗНЕСУ В УМОВАХ КРИЗИ.....	186
Матвєєва О. М. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ	189
Мегель С. С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	191
Меленчук Н. І., Кобан В. В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОДОВІРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	193
Мілкова В. Ю. БУЛІНГ: ПРИЧИНИ ЯВИЩА ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА В ШКОЛІ	198
Назаренко А. В. СОЦІАЛЬНО-РЕПРЕСИВНЕ ДЕРЖАВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЛОКУСА КОНТРОЛЮ ІНДИВИДА.....	199
Некlesa О. М. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СХИЛЬНОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЇ У МЕЖАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	201
Немеш Д. В. КОМУНІКАТИВНІ БАР'ЄРИ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ТРУДНОЩІВ У СПІЛКУВАННІ СТУДЕНТІВ.....	203
Несправа М. В. ЛОГОТЕРАПІЯ ЯК ШЛЯХ «ЛІКАРСЬКОГО ДУШЕПІКЛУВАННЯ»	204
Нікітіна Р. Ю. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ АГРЕСИВНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	206

Нікуліна Т. М. КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	209
Новікова М. Ю. АРТТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	211
Нода В. Ф. НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ У ОСІБ ВІКУ СЕРЕДНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ.....	214
Норенко І. Ю. МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ПСИХОЛОГА	216
Нусвальд Н. І. РОЛЬ ІГОР У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИЖИВАННІ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ	218
Оганова К. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	221
Олешко О. О. ЧОМУ СУЧАСНИЙ СВІТ ПОТРЕБУЄ ЛОГОТЕРАПІЇ. ЛОГОТЕРАПІЯ ЯК ВЧЕННЯ ПРО СЕНС ЖИТТЯ.....	223
Олійник Г. С. СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ФАКТОР ЗРОСТАННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ ТА СПОСОБИ ЇЇ ЗАПОБІГАННЯ	224
Олійник І. В. ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	226
Осіпний І. А. МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ІНТЕГРАЦІЯ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ	229
Панченко А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	231
Півень А. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ	233
Пинів В. В. ЧИННИКИ ТА ЗМІСТ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	235
Поліщук Г. Д. РОЗВИТОК ТА РІВЕНЬ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП	238
Половян О. О. СИМВОЛ СВОБОДИ ВИБОРУ У СУЧАСНОМУ СВІТІ.....	239
Поплавська А. С. ЩОДО ПРОБЛЕМИ ПЕДАНТИЗМУ: СПІЛЬНІ ТА ВІДМІННІ РИСИ	242
Попеску М. ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПРАЦЕЮ В ПЕРІОД ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ТЕХНОЛОГІЧНИХ ІННОВАЦІЙ.....	244
Попова А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ ДЕПРЕСИВНОГО СТАНУ У ЛЮДЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	253
Постовой В. В. ЗРОСТАЮЧА РОЛЬ ВОЛОДІННЯ КОМУНІКАТИВНИМИ НАВИЧКАМИ ЯК СКЛАДОВОЇ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА	255
Постолак С. І. САМОТНІСТЬ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО РЕФЛЕКСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	257

Приходько Д. В. ВПЛИВ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФОРМУВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	258
Прокоф'єва А. І. РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	260
Проніна А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВЛАСНОГО ОБРАЗУ В СОЦ. МЕРЕЖАХ З МЕТОЮ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ	262
Пучина О. В. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЕРЖАВНИМ СЛУЖБОВЦЯМ В УМОВАХ КРИЗИ ТА СТРЕСУ	264
Радченко Ю. В. ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В МЕГАПОЛІСІ	266
Рижко Е. С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОГНОСТИЧНИХ УМІНЬ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-МАГІСТРІВ МАШИНОБУДІВНОЇ ГАЛУЗІ	269
Ростовцев М. О. ЕТНОРЕЛІГІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ	271
Рудик М. Д. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСМИСЛЕНОСТІ ЖИТТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	273
Рябікіна С. С. ТЕОРІЯ ПРИВ'ЯЗНОСТІ ТА ЇЇ ВИТОКИ	275
Рябцева А. Ю. СІМЕЙНІ СТОСУНКИ ЯК УМОВА РОЗВИТКУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	276
Саламаха М. В. ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ	278
Сапожников С. В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	281
Сельська К. М. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	283
Сердюк Н. І., Остапенко О. Є. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	286
Сірик С. С. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ФАКТОРИ, ЩО НА НЬОГО ПЛИВАЮТЬ	288
Сидорченко К. В. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ОСОБАМ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ ВІД СТИГМАТИЗАЦІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ МЕНТАЛЬНИХ ТА ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ	289
Синицина Г. Д. ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ З ПРОДАЖУ	291
Сливинська А. О. СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ КАР'ЄРНИХ ОЧІКУВАНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	293
Собченко А. О. ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ	296
Сухомлін К. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ МЕНЕДЖЕРІВ ПО ПЕРСОНАЛУ	297
Терещенко О. О. КОРЕКЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТОВАНОСТІ УЧНІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	299

Ткаченко С. Р. ЩОДО РЕЛІГІЙНИХ ПЕРЕКОНАНЬ І АДАПТАЦІЇ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ЛЮДЕЙ ВІКОМ 20-30 РОКІВ.....	301
Тютюнник С. В. АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК РЕАКЦІЯ НА ЕКЗИСТЕНЦІЙНУ КРИЗУ В КОНТЕКСТІ ЛОГОТЕРАПІЇ ВІКТОРА ФРАНКЛА	304
Ушакова І. А. ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ В КОРЕКЦІЇ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ.....	305
Федченкова К. О. ХАРАКТЕР ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ	307
Філяшина В. О. ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ В СИСТЕМІ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ НА ФОРМУВАННЯ САМОІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	309
Фурманова І. М. ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА САМОСТАВЛЕННЯ МОЛОДІ.....	311
Цебак Н. І. ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	312
Чекова А. В. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ШКІЛЬНОМУ БУЛІНГУ	315
Черезова І. О., Чемерис І. О. ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	317
Чехович П. М. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ СТУДЕНТІВ	319
Шаталович І. В. ДИТЯЧА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ФАКТОР НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	322
Шебалков О. ЩОДО МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПІД ЧАС ВОЄНИХ ДІЙ.....	325
Шевченко Д. О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СИНДРОМОМ САМОЗВАНЦЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ ТИСКОМ: ҐРУНТОВНИЙ АНАЛІЗ.....	327
Шрамко Е. В. ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВО-РОЛЬОВОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА САМОСВІДОМІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	329
Шувалова М. О. СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ.....	331
Яценко І. О. ФАКТОРИ ПЕРЕБІГУ СЕПАРАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВІД БАТЬКІВ	333

I. Bondarevska
*PhD, Associate Professor Laboratory of Social Psychology,
Institute of Psychology, University of Lausanne
Founder and Head of the Board
NGO Center for Personal and Social Transformations, Ukraine*

MEANING CONTENT OF CITIZENSHIP IDENTITY IN CONDITIONS OF WAR AND DISPLACEMENT

Citizenship identity model (Bondarevska, 2016; 2022) is taken as a theoretical framework for further empirical research. Meaning content of citizenship identity constitutes values and democracy related attitudes. While values lie at the center (the most stable component), democracy related attitudes (more apt to changes) lie in the layer next to the center. The third layer, citizenship activity, is even more apt to changes than attitudes. Solidarity is considered as a type of citizenship activity. The outer layer, behavior in particular situation, is the most apt for changes.

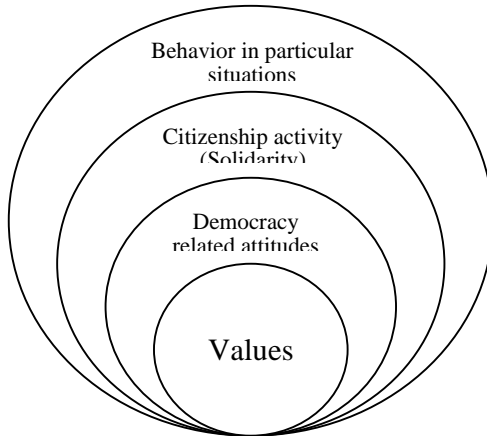


Figure 1. Model of citizenship identity in conditions of war and external displacement.

Schwartz theory of basic values (2012) was taken as a basis for analyzing values of Self-Determination, Simulation, Hedonism, Achievement, Power, Security, Conformity, Tradition, Benevolence and Universalism as predictors of democracy related attitudes (Krzywosz-Rynkiewicz, 2022) and solidarity (Gonzales & Lay, 2021).

Democracy related attitudes in general and during the war can vary, that is why separate items for war conditions are introduced. The suggested items for measuring democracy related attitudes are the following:

Freedom of speech is important for Ukraine.

Media independence is important for Ukraine.

Freedom of political choice on elections is important for Ukraine.

Freedom of civil society organizations` activity is important for Ukraine.

During the war freedom of speech can be limited.

During the war limitation of media independence is justified.

During the war freedom of political choice on elections can be limited.

During the war freedom of civil society organizations` activity can be limited.

Connections between particular values and democracy related attitudes will be determined empirically showing which values are to be considered as citizenship related. Similarly, connections between particular values and solidarity behavior will be determined. Among other predictors of democracy related attitudes and solidarity behavior are contacts with externally displaced Ukrainians, based on contact theory (Visintin et al. 2019), religiosity (Huber & Huber, 2012), national identity (Postmes et al. 2013; Leach et al. 2008) and institutional trust.

Empirical data is collected in Alfred Nobel University and Dnipro National University in Dnipro, city controlled by Ukrainian government, in 2024. Sample is expected to constitute around 600 students of Psychology, Law and Economics study at these universities. Empirical results are to be implicated in Ukrainian system of education in Social Psychology curricular and in citizenship education / democracy education.

At present there are two documents which are in force to regulate citizenship education with relevant contradictions between them. On 16th June 2015 the “Concept of national patriotic upbringing” was signed by Minister of Education and Science of Ukraine. The current “Concept of development of citizenship education in Ukraine” was adopted by Cabinet of Ministers of Ukraine on 3rd October 2018.

War in Ukraine which started on 24th February 2022 and is still ongoing has effected perception of democracy both among Ukrainians who stayed in Ukraine during the war and Ukrainians who live outside Ukraine under temporary protection of EU countries or other legal mechanisms around the world. All of them have acquired different life experience which determined changes in values and attitudes. New concepts of citizenship education in Ukraine encounter a challenge to address all Ukrainians. That requires studies conducted both in Ukraine and outside of Ukraine revealing values and attitudes of Ukrainians. It is obvious that citizenship education models which are successfully implemented in other countries cannot be just transferred to Ukraine but will require much adaptations. The proposed above research design is one of many possible to grasp values and democracy related attitudes for further implementation in education.

N. Krupenyina

*PhD in Pedagogy Associate Professor
Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine*

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIAN REFUGEES IN CANADA: BASED ON EMPIRICAL RESEARCH

Assessing the prevailing migration policies of the host country, the general orientation of society towards immigration and attitudes towards immigrants is crucial for a comprehensive study of the psychological adaptation of Ukrainian refugees. From the outset of the Russo-Ukrainian War, the Canadian government adopted an open door policy and maintained a welcoming and accepting attitude towards Ukrainian refugees, emphasizing religious solidarity, brotherhood and common identity.

This paper reports on a qualitative study using content analysis and an inductive approach. We examined indicators of psychological adaptation from the point of view of Ukrainian refugees, and not from the point of view of the media, provincial leaders, or from the standpoint of the theoretical approach that is often used in this type of research [2]. Based on preliminary assumptions when studying refugee adaptation, researchers may not take into account the varied individual experiences of respondents, which are associated with various types of extreme situations [1].

The study involved 15 Ukrainian refugees who live in the city of Winnipeg (Manitoba, Canada). At the time of the interview, participants' ages ranged from 18 to 60 years, with an

average of 31.3 years; their length of stay in Canada ranged from 1 to 3 years. Ten of the 15 respondents were women. Nine respondents were married and had an average of two children. Twelve respondents immigrated to Europe before deciding to move to Canada. Respondents were recruited using a two-stage snowball method.

Before the interview, all respondents gave verbal consent to conduct it. Interview questions were developed based on adaptation theories (Berry, 1997). Interview duration: from 40 minutes to 2 hours. It was conducted in Ukrainian. We examined the psychological adaptation of Ukrainian refugees by examining variables reflecting psychological well-being: participants' feelings about themselves, assessment of their migration experience, and life satisfaction. Factors that promote and hinder psychological adaptation were also studied.

Respondents' accounts of their feelings about migration ranged from anxiety and dissatisfaction to relief and gratitude. It should be noted that during the interviews, respondents often reported that during their stay in Canada they experienced both positive and negative emotions at the same time. Anxiety refers to fears that they do not speak English, that they have to move to an unfamiliar place, and that they will not be able to earn a living in Canada in the future.

On a positive note, respondents spoke of the relief they felt in Canada when they were able to feel safe; understanding that they survived and there would be no more shelling or air raids. They expressed their gratitude, great gratitude, for the opportunity to live and work in Canada.

During the study, respondents were asked questions regarding their level of satisfaction with life in Canada and the factors that promote or hinder psychological adaptation. 51% of participants reported that they felt generally satisfied with their life in Canada. The reasons for satisfaction and successful psychological adjustment are formulated according to four criteria: opportunity to work, respectful attitude of Canadians and cultural similarity. 34% of respondents noted that having a job is the main component of psychological adaptation for them, since they are faced with financial problems that play a significant role in their lives.

At the same time, the answers of 66% of respondents indicate their feeling of a decrease in the level of satisfaction with life in Canada compared to their life in pre-war Ukraine. The decline in life satisfaction was attributed to two main reasons: personal difficulties and work-related difficulties. Personal difficulties include emotional, social and family difficulties associated with forced migration, such as difficult family situations, loss of a sense of family support and homesickness. Work-related difficulties include poor working conditions, lower socioeconomic status, long working hours and low wages.

The results of the study indicate that Ukrainian refugees experience more negative than positive feelings about their migration experience and low to moderate levels of life satisfaction, which we believe indicates a low to moderate level of psychological adaptation in Canada.

In conclusion, it is necessary to especially focus on the fact that there is a certain limitation of our chosen method for forming a sample of respondents: snowball sampling led to the formation of a group of respondents with significant similarity, which created the effect of sample selection, and not to the formation of a group of respondents independently of each other. Summing up the results of the study, we state that a quantitative study, by its nature and effectiveness, will make the results more representative, taking into account the small sample size, in order to establish cause-and-effect relationships in the process of psychological adaptation of Ukrainian refugees in Canada.

References

1. Cantekin, D. Syrian Refugees Living on the Edge: Policy and Practice Implications for Mental Health and Psychosocial Wellbeing. *International migration*. 2018. V. 57 (2). P. 200-220.
2. Ingleby, D. (Ed.). (2005). *Forced migration and mental health: Rethinking the care of refugees and displaced persons*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1007/b99490>

M.H. Lewis,
PhD, Executive Director
Southwest Guidance Center
Liberal, Kansas, USA

REALISTIC OPTIMISM AND RESILIENCE: LESSONS FROM LOGOTHERAPY

In November of last year, Viktor Frankl's Logotherapy and Existential Analysis was included on the "List of Psychotherapy Methods with Proven Effectiveness" by the Ukrainian Ministry of Health. The current paper discusses the concept of "tragic optimism," presented last year during this conference, and advanced by the notion of "practical" or "realistic" optimism as described by Steven Southwick, a well-known scholar of resilience and logotherapy.

Viktor Frankl was born in Vienna, Austria in 1905. As a young medical student with a specialty in psychiatry, he began to develop a system of psychological treatment that was centered on the concept of an unwavering acceptance of meaning in life. Frankl's belief was put to the test when he was confined in a Nazi concentration camp in September of 1942. He was to spend the next 2 ½ years in the camps, where he lost his parents and his young bride. They had been expecting a child.

After liberation, Frankl published a series of books developing his ideas, a comprehensive theory and therapy that is known today as logotherapy and existential analysis. It is a system that emphasizes the importance of discovering meaning in life, no matter the circumstances, even circumstances of unjust suffering, captivity, and war. His most famous book was published in German as *Trotzdem Ja zum Leben Sagen (Nevertheless, Say Yes to Life)* in 1946. It is known in English as *Man's Search for Meaning*, translated and published in the United States in 1959. In 1984, Frankl added a postscript to the book entitled *The Case for a Tragic Optimism*.

Steven M. Southwick was the inaugural Greenberg Professor of Psychiatry, Post-Traumatic Stress Disorder, and Resilience at the Yale Medical School and the Yale Child Study Center, adjunct Professor of Psychiatry at the Icahn School of Medicine at Mount Sinai, and Medical Director of the Clinical Neurosciences Division of the National Center for Posttraumatic Stress Disorder. Until his death in 2022, he was the most prominent member of the Board of Directors of the Viktor Frankl Institute of Logotherapy in the United States, and probably the most prominent logotherapist in that country. His final book, *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*, extends Frankl's concept of tragic optimism as realistic optimism, and shows how realistic optimism ignites other resilience factors.

1. Tragic Optimism in Frankl

Tragic optimism, or the ability to remain optimistic in the face of tragedy, is based upon Frankl's unshakable belief that life remains meaningful under any and all circumstances. Frankl defines it as the human capacity to discover meaning despite the conditions of suffering, guilt, and death. Frankl calls these three universal conditions the tragic triad. They are not necessary to the discovery of meaning, but, for Frankl, meaning is not absent even under such conditions. Specifically, he states that human beings have the capacity to:

- turn suffering into a human achievement;
- derive from guilt the opportunity to change oneself for the better; and
- derive from the shortness of life an incentive to take responsible action.

Said another way, while the conditions of the tragic triad are serious, an even greater human problem may emerge if one loses sight of the meaning of life as a result of experiencing them. This loss of meaning can affect attitudes. It may be characterized by:

- a provisional attitude toward life—living as if there is no tomorrow;
- a fatalistic attitude toward life—acting as if one has no control over one's destiny;

- collectivist thinking—a denial of one’s own personhood; and
- fanaticism – a denial of the personhood of others.

Frankl argues that these attitudes lead to the nihilism that he believes is in part responsible for the Holocaust.

2. Realistic Optimism in Southwick

According to Southwick, optimism is a key factor contributing to resilience. It is defined as a future-oriented attitude, a confidence that things will turn out well. But, optimism must not be blind optimism. It must be realistic. In expanding on this concept, Southwick quotes U.S. Vice Admiral James Stockdale. Stockdale was held as a prisoner of war for seven and a half years by the North Vietnamese during the Vietnam War. He states, “We pretty much knew each other’s outlook and most guys thought it was really better for everybody to be an optimist. I wasn’t naturally that way; I knew too much about the politics of Asia when I got shot down. I think there was a lot of damage done by optimists; other writers from other wars share that opinion. The problem is, some people believe professional optimists are passing out and coming unglued when their predictions don’t work out... babbling optimists are the bane of existence to anyone under stress.” Southwick continues his explanation of realistic optimism with another quote from Stockdale: “[The optimists] were the ones who said, ‘We’re going to be out by Christmas.’ And Christmas would come, and Christmas would go. Then they’d say, ‘We’re going to be out by Easter.’ And Easter would come, and Easter would go. And then Thanksgiving, and then it would be Christmas again. And they died of a broken heart. This is a very important lesson. You must never confuse faith that you will prevail in the end—which you can never afford to lose—with the discipline to confront the most brutal facts of your current reality, whatever they might be.”

Southwick goes to illustrate that realistic optimism broadens attention to find an opportunity that may otherwise be missed. It allows positive reappraisal of a given situation. It allows goal-directed and problem-focused coping. Finally, it allows infusion of meaning into ordinary events. That is, optimists report more meaningful lives and this is correlated with better mental and physical health.

If conceived of in this way, realistic optimism provides the energy to ignite other factors associated with resilience. These include the ability to face one’s fears, the ability to remain true to one’s moral compass, and ability to harness the strength that comes from human spirituality. It also helps a person to identify role models and to engage social support networks. It is associated with motivation for physical fitness, brain fitness, and cognitive and emotional flexibility. Finally, it is useful in helping a person discover meaning, purpose, and growth in his or her life.

3. The Categorical Values

Frankl recognizes three ways in which meaning can be discovered; these are known as the categorical values. They are the creative value, the experiential value, and the attitudinal value. That is, they encompass meaning that can be realized through *doing*, *experiencing*, and *choosing*. The creative value includes all acts that give something to life that would not otherwise exist. The creative value may be actualized through work, through hobbies, or through doing good deeds. The experiential value includes all experiences of truth and beauty discovered in the world as well as all loving encounters with others. The experiential value may be actualized through nature, art, dance, music, literature, and through relationships of love and acceptance. To illustrate these values Frankl recalls a suicidal companion in a concentration camp who thought that there was nothing more that he could ask of life. Frankl reversed the question by asking the man if life still demanded something of him. The man replied that he had been writing a series of books that he had not finished and that he had family members in another country that would be waiting for him if he survived; in other words, he replied with creative and experiential values.

However, the attitudinal value is considered by Frankl to be superior to both the creative and experiential values. The attitudinal value is actualized through the stance taken toward unavoidable suffering. If one chooses bravery over cowardice, mercy over revenge, or justice over

appeasement, then the attitudinal value has been made real in the world. A meaningful life is a life in which these values are realized to the greatest possible degree. Frankl has also called this “the defiant power of the human spirit.”

3. Examples of Realistic Optimism

The creative value involves finding meaning through *doing*, through actions taken. From the very beginning of the full-scale invasion, Ukrainians have been volunteering to do good. One article from February 28, 2022 reads: “Volunteers in Ukraine are so many they are told to wait.” Another article reports that there are about 2,000 Ukrainian organizations active in providing humanitarian aid, 1,700 of which were registered after the full-scale invasion. There are also thousands of informal volunteer groups, usually acting within their communities.

As a specific example of the creative value, there is 10-year-old checkers champion Valeria Yezhova, who plays checkers with passersby to raise money for the army. At the other end of the social spectrum, there is, of course, Volodymyr Zelenskyy. Who could have predicted that the former actor and comedian could so inspire and galvanize the world? An outside observer could certainly conclude that he has found his meaning of the moment.

The experiential value involves finding meaning through *experiencing*. That is, through love, truth, beauty, faith, nature, excellence, and similar concepts. One report indicates that about 4000 couples have gotten married despite the full-scale invasion. The author writes, “From proposals that have happened at check points to couples who have said ‘I do’ in bomb shelters, nothing has stopped the people of Ukraine showing their love for each other during this violent and horrifying conflict.” How many videos have we seen of the outpouring of love when a soldier returns home, or of the love of people rescuing their pets?

The experiential value is further expressed in the art and music of Ukraine during the war. So many tragedies have been remembered with somehow beautiful depictions despite the ugliness of war. Examples include drawings by Olga Wilson who has memorialized tragic loss of life, such as that of train conductor Natalia Babicheva whose rescue train came under enemy fire near Lyman in April 2022. Then there is the haunting photography of Dmytro Kozatsky, a soldier of the Azov Regiment, who documented the siege of the Azovstal Iron and Steel Works during its heroic defense. Before his capture he posted his photographs on social media, asking that they be shared as widely as possible. Yet the mood is not always dark. Humor, too, is an experiential value, and it seems to be playing a strong role. Not every country would make a postage stamp out of a soldier gesturing to an enemy warship.

But, still, Frankl notes that war and other tragedies, such as disease and disability, can prevent a person from realizing the creative and experiential values. Nothing, however, can prevent a person from exercising the attitudinal value. As long as a person has life, a person has the freedom of *choosing* his attitude. Frankl famously writes: “We who lived in concentration camps can remember the men who walked through the huts comforting others, giving away their last piece of bread. They may have been few in number, but they offer sufficient proof that everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one’s attitude in any given set of circumstances, to choose one’s own way (*Man’s Search for Meaning*, pp. 65-66).”

A stark example of this occurred last year. Oleksandr Matsiyevsky, Hero of Ukraine, was executed while being held as a prisoner of war. This war crime was recorded and the video circulated on social media. It appears to the author that the man knew what was about to happen as he smoked his last cigarette. We will never know his thoughts in that moment, but his choice of words has made him immortal. Facing his last moment, he chose what he would do. He proclaimed the meaning of his life: “Слава Україні.”

References

1. Cable News Network (CNN). The 10-year-old checkers champion winning hearts and money for Ukraine's army. July 18, 2022. Retrieved from: <https://www.cnn.com/2022/07/18/europe/ukraine-child-checkers-champion-intl/index.html>.
2. Euractiv News. Volunteers in Ukraine are so many they are told to wait. February 28, 2022. Access mode: <https://www.euractiv.com/section/europe-s-east/opinion/volunteers-in-ukraine-are-so-many-they-are-told-to-wait/>.
3. Frankl V.E. *The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy and Philosophy*. A. Batthyány (Ed.). Milwaukee: Marquette University Press. 2010. 234 p.
4. Frankl V.E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon. 1959, 1984. 2006. 188 p.
5. GMA News Online. Defiant POW killed in viral video is named Hero of Ukraine. March 13, 2023. Access mode: <https://www.gmanetwork.com/news/topstories/world/863636/defiant-pow-killed-in-viral-video-is-named-hero-of-ukraine/story>.
6. Grazia. These Ukrainian couples are getting married amidst the war with Russia. September 3, 2022. Access mode: <https://graziadaily.co.uk/life/in-the-news/couples-married-in-ukraine-during-war-with-russia/>.
7. Ministry of Health of Ukraine. Memorandum to the Ukrainian Association of Logotherapy and Existential Analysis. Downloaded November 21, 2023.
8. The Guardian. A Ukrainian soldier uploaded all his photos of Azovstal before he was captured. Here they are. May 23, 2022. Access mode: <https://www.theguardian.com/world/gallery/2022/may/23/inside-the-battle-for-the-azovstal-metalworks>.
9. The Guardian. The informal volunteer groups leading Ukraine's aid effort. July 1, 2022. Access mode: <https://www.theguardian.com/world/2022/jul/01/the-informal-volunteer-groups-leading-ukraines-aid-effort>.
10. Southwick S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge: Cambridge University Press. 2018. 240 p.
11. Ukrposhta. Russian Warship...Done! Postage stamp released for circulation May 23, 2022. Access mode: <https://www.president.gov.ua/en/news/volodimir-zelenskij-pogasiv-poshtovu-marku-russkij-voyennij-75309>.
12. Wilson O. Access mode: <https://www.olgawilsonart.com>.

J. Moreno

Logotherapy Professor, Coach, and Applicant

Centro de Estudios Sentido de Vida, MX

Ukrainian Association of Logotherapy & Existential Analysis, UA

LOGOTHERAPY IN MEXICO: AN EXAMPLE OF REACHING OUT TO RESPOND TO THE CIRCUMSTANCES

The establishment of the Centre of Studies Meaning of Life in 2004 marked a significant step forward in addressing the pressing issues facing Mexico, particularly concerning drug addiction and the preservation of indigenous cultures. As the nation grappled with the devastating effects of drug abuse and the gradual extinction of indigenous populations due to various factors, including substance abuse, the need for innovative and proactive interventions became increasingly apparent.

Against this backdrop, the Centre embarked on a commendable initiative in 2006, during a period when drug addiction was at its peak and governmental responses were inadequate. In collaboration with local stakeholders, the Centre implemented a two-year intervention program in an indigenous area deeply affected by drug abuse and cultural erosion.

Central to this intervention were Logotherapy workshops designed specifically for children and adolescents. Logotherapy, a psychotherapeutic approach developed by Viktor Frankl, focuses on finding meaning and purpose in life, even in the face of adversity. By imparting principles of meaning-centered living, the workshops aimed to prevent drug addiction and alcoholism among the youth while simultaneously preserving their cultural identity.

The significance of this endeavor cannot be overstated. By addressing the root causes of substance abuse and providing tools for resilience and meaning-making, the Logotherapy workshops offered a holistic approach to combating addiction and preserving indigenous cultures. Moreover, by directly engaging with the community and empowering its members, the intervention fostered a sense of ownership and agency among the population.

This initiative's success is a powerful example of reaching out to respond to the circumstances effectively. Rather than passively accepting the status quo, the Centre of Studies Meaning of Life demonstrated proactive leadership and innovation in addressing pressing societal issues. Through their dedication and commitment, they helped prevent substance abuse among vulnerable populations and contributed to preserving Mexico's rich cultural heritage.

The efforts of the Logotherapists were in the context of a broader strategy developed by a multi-disciplinary team of specialists, all sponsored economically by Mexico's Government via the National Institute of the Indigenous Populations (INPI, in Spanish), and academically by the Mexican College of Postgraduates (COLPOS in Spanish). There were two interventions in two different years.

D. Sarian,
Master of Sociology,
Ukrainian State University named after Mykhaylo Drahomanov, Kyiv

MEDIATION AS A WAY OF WORKING WITH WARTIME CONFLICTS BASED ON A SENSE OF GUILT

On February 23, 2014, the first military clashes with representatives of the occupying country were recorded on the territory of the Crimean Peninsula. At the beginning of March of the same year, the Russian authorities financed the proclamation of the so-called "Donetsk People's Republic" and "Luhansk People's Republic". On February 24, 2022, Russia launched a full-scale war against Ukraine, starting hostilities on most of the territory of our state. As of the beginning of 2024, most Ukrainian, American, and European military analysts do not predict the end of this war by 2026, at least.

One of the most important reasons for the emergence of the political and economic conflict, which in its development led to the aforementioned military actions, is the relentless path of the Ukrainian people to freedom. The latter, according to a number of polls from different years, is seen by an increasingly large part of society as a stable development based on democratic-liberal values. In turn, they provide for the following principles of building social interactions: openness, transparency, inclusiveness, human-centeredness (primarily by paying attention to the psycho-emotional state of the individual). A clear example is the concept of the "New Ukrainian School", the extensive system of "Centers for the provision of administrative services", the digital application "Diya", the system "Prozorro" and many other public and political activities supported by a regulatory and legal basis that is constantly developing.

The rapid development of regulatory and legal support for the democratic-liberal path of development of Ukrainian society is due to the need to resolve social conflicts characterized by the psychological nature of their occurrence. In particular, the perception of wide coverage of a certain topic as its aggravation and vice versa. A clear example of this is the complex system of

correlations between: the reduction of cases of physical violence in families, the ratification by Ukraine of the Istanbul Convention in 2011, publicity in the mass media, the adoption in 2017 of the Law of Ukraine "On the Prevention and Counteraction of Domestic Violence", the identification of psychological violence and the use the concept of "FRIES active consent". Another example is the aggravation of conflicts arising from the application of the same aforementioned principles of building social interactions. So, for the most part, the same openness and transparency, even in combination with respect for freedom of expression, can serve as an impetus for the emergence of numerous conflicts. In the conditions of wartime, the most common of them can be called the following two groups: labour disputes (with the command, subordinates and other participants of the military resistance) and conflicts caused mostly by a barely conscious sense of guilt (for the very fact of life, for the lack of strength to do more, for the desire for a holiday against the background of social grief, etc.). We emphasize that guilt is an emotional experience that occurs when a person believes and/or is aware of a violation of his own or general moral norms. According to domestic and foreign research of the last few decades, one of the most adequate methods of their solution is mediation practices. It was this statement that became the basis of the Law of Ukraine "About Mediation" adopted in 2021.

Mediation as a way of working with conflicts based on a sense of guilt arising in wartime conditions involves the involvement of a third party. It acts as a mediator - an impartial person in relation to whom the participants in the conflict do not have negative emotions and, preferably, have at least a minimum level of trust. The peculiarity of the mediator's role in wartime is the need for military experience, without which building trustful relations with the parties to the mediation process is extremely difficult. For example, two types of rather widespread conflicts that have been observed everywhere during the last two years of full-scale war are labour disputes (in particular, within a combat unit, between public and government organizations, etc.) and family disputes (in particular, between spouses or parents and children). In both cases, the emergence of the conflict is initiated by the war and has a psychological nature, and its course is complicated by the conditions of life during the war and the peculiarities of the psycho-emotional reactions of the participants in the conflict to them.

Note that the spread and aggravation of the above-mentioned conflicts is inevitable in the next few years. Moreover, not only within Ukraine, but also in countries that have accepted refugees. Thus, the general level of anxiety in societies will increase, thereby increasing their capacity for conflict and hindering the achievement of the strategic goals of our country. At the same time, redistribution of jobs and the general structure of the labour market, as well as directions and amounts of funding from the budget of Ukraine, will be observed during the same period of time. At the same time, the number of people with experience of direct participation in hostilities will constantly increase.

Therefore, the synergy of knowledge and skills provided by psychological education with the competences and competences of a mediator is necessary for the most adequate resolution of conflicts caused by feelings of guilt that arose during the war. It is noteworthy that the presence of military experience for the mediator, a person without whom the mediation process itself is not possible, will only increase his qualifications and allow solving the main socio-economic tasks that arise before society both in a state of war and in the first decades after its end.

Research advisor: Voinalovich O.O., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

A. Yemets
Master student, 2nd year of studying
Faculty of Educational and Counseling Psychology
McGill University, Montreal, Canada

THE HIDDEN SIDE OF WAR: MAPPING MEMORIES OF UKRAINIANS IN MONTRÉAL

The Russian invasion of Ukraine in 2022 has led to one of the largest refugee crises in recent history (Javanbakht, 2022) with nearly eight million people being forced to leave their homes due to war (UNHCR, 2023). In response to this crisis, Canada created the special refugee Canada-Ukraine Authorization for Emergency Travel program (CUAET), which offers Ukrainian refugees extended temporary resident status, allowing work and study until it is safe to return home. Under the CUAET program, 221,231 Ukrainians arrived in Canada since between March 2022 and January 2024. Locally, Quebec has relocated about 10,000 newcomers, with 6,794 Ukrainian refugees living in Montreal (<https://www.quebec.ca/immigration>). These numbers continue to rise.

War is a well documented traumatic event (Murthy & Lakshminarayana, 2006). Along with the impact of war on mental, physical, and social wellbeing, war affects life course human development (Daiute & Lalic, 2010). Trauma of war has long term consequences, including unpredictable emotions, flashbacks; and physical symptoms like headaches, sleep difficulties, nausea (APA, 2023). People affected by war are at risk of developing PTSD, anxiety disorders, and depression (Birhan, et al., 2023); insecurity in virtually all facets of life, socio-economic instability, and breaks of habitual relationships (Kopasker, et al., 2018). The social, physical and emotional impact of war upon can have post-traumatic psychological symptoms such as somatization, hostility, obsessive-compulsive symptoms, interpersonal sensitivity, phobic anxiety, paranoid ideation, and psychoticism (Klarić, et al., 2007). One of the important influences on the level of post-traumatic consequences is the length of stay in the conditions of trauma (Braun-Lewensohn & Al-Sayed, 2018). Interestingly, mentioned that mental disorders tend to be highly prevalent in war refugees many years after resettlement. This increased risk may not only be a consequence of exposure to wartime trauma but may also be influenced by post-migration socio-economic factors (Bogic, et al., 2015).

As such, the research significance of the proposed study is examining human experiences of war in Ukraine within the context of a Canadian policy aimed to promote the wellbeing of Ukrainians affected by war: the Canada-Ukraine Authorization for Emergency Travel program. This policy was instituted within the first 6 months of the war, and consequently intervened on the length of stay in conditions of trauma. This study aims to explore the influence of CUAET on post-traumatic outcomes. Refugee mental health is a continuum: ranging from the presence of health, referred to as mental flourishing, to its absence, known as languishing (Keyes, 2002). While safe and structural routes to escape the immediate context of war is paramount, evidence suggests refugees' mental health is influenced by the process of integration in their new location (Murray, et al., 2010). It is therefore of utmost importance for host communities to promote factors that support refugee well-being, which is itself a precondition for being able to participate fully in the new environment (Feinstein, et al., 2022).

In addition, it is important to mention, that refugees of war experience a range of challenges within a complex immigration process that is based on seeking safety in a new place due to the loss of a basic sense of security in one's home. This delicate paradox, and the often competing dilemmas of emotional, social, economic, and physical safety are highlighted by a loss of strong social contacts, adaptation to a new environmental conditions, language barriers, cultural changes, financial difficulties, personal traumatic experiences and the inability to share them with others,

fear of the future, and the division of life into "before" and "after" are experiences that impact both mental and physical health (Kirmayer, et al., 2011). Thus, many Ukrainian newcomers need care for traumatic consequences. Care importantly starts with being able to address these barriers. The second area of research significance of this study is that it aims to engage participants within their languages, through shared culture, offering spaces to share traumatic experiences with others, and discuss and support one's current life in Montreal and their futures.

To this end, the purpose of this research project is to document and understand the embodied experiences of Ukrainian refugees to Montreal, and how experiences of war and immigration have impacted mental and physical health. This research study is conducting from a participatory, collaborative, artful inquiry (Carter, 2007) methodology. In line with participatory, feminist, decolonial and arts-based epistemologies, methodologies and ethics, this research project is conducted from a collaborative approach, where methods and processes of data collection are intended to "suspend damage" (Tuck, 2009) and integrate care work and ways of minimizing harm through the methods themselves.

To this end, this project has three specific aims:

- 1) Explore what is necessary for supporting the healthy development and flourishing of young adult refugees affected by war.
- 2) Create a safe space for refugees to share experiences and engage in artistic co-creation in group settings.
- 3) To document the psychological, physical and social determinants of health for young people affected by war.

This study is interested in how the ongoing war in Ukraine impacts young adults between the ages of 18 to 30 years old. While this time period is slightly different than the United Nation's definition of youth (15-24 years old), the age range of this study maps on to the developmental time frame of emerging adulthood (Arnett, 2000). This age embraces a period of human development within the context of where personality, self-improvement and self-development begin to take more importance (Morgun & Tkacheva, 1981). This is also an important developmental period for social relationships, identity formation and future planning (Nyarko & Punamaki, 2019).

Given nearly 7,000 Ukrainian refugees are currently living in Montreal (of approximately 10,000 total across Quebec; <https://www.quebec.ca/immigration>), this study will focus on the unique experiences of Ukrainian refugees settling to a province that is French speaking, posing different and unique experiences and challenges from the rest of Canada. However, within Montreal there are a number of long-standing Ukrainian communities and community organizations (e.g. Ukrainian National Organization, Ukrainian Federation), so this study also aims to draw upon the rich cultural context for community collaboration and capacity building.

To best meet the purpose and aims of the research, this study employs a participatory, qualitative, arts-based research design that will examine embodied and personal experiences with war and its impact. The research design is a novel multi-methods, arts creation research design. It is structured as an 8-week research-creation program, and is conducted from a participatory action research (Baum, et al., 2006) epistemology, ethics and praxis. There are a total of 9 different methods of data collection (focus groups, five different arts-based data collection methods, individual interviews, field notes, and memoing).

The potential results within chosen methodology might answer the following research questions guided this study:

- 1) What are the experiences of Ukrainian refugees in Montréal during the ongoing war in Ukraine (i.e. 2022 Russian invasion of Ukraine)?
- 2) What are the impacts of these experiences on mental health?
- 3) What are the impacts of these experiences on physical health?

Additionally, the research design is covering such anticipated values as:

- 1) to contribute to new ways of researching the embodied experience of war.
- 2) to better understand what is necessary to cope with psychological traumas of war and promote the mental health and well-being of refugees of war.
- 3) to have research findings useful for the development of applied psychological, social, educational, health and employment skills and programs for young people affected by war.
- 4) to better understand what is needed to provide and design programs and policies for helpful support during the refugee adaptation process and which promote optimal mental, social and physical health within ongoing war.

Beyond this, potential benefits of the study are those for the participants themselves. This includes the ability to meet and develop social connections with other Ukrainian refugees, build community, speak in one's own language which can both alleviate stress and foster healthy identity, and engage in narrative, dance and arts-based approaches to research which are also common methods in narrative, dance and arts therapy. Engaging in this research process may benefit participants through the benefits of storytelling, narrative, movement, art-making, and building communities that facilitate sharing experiences, this in turn can minimize potential harm that might be associated with traumatic memories. As such, the anticipated beneficiaries of this study are multi-level, ranging from participants themselves, to communities and community organizations, to social, governmental, and educational institutions. It is also expected this study will generate institutional policies, programs, and cross-sectoral factors to facilitate better adaptation for refugees during the on-going war.

The future finding implications of the study might be applied to the body of human developmental, political, social sciences, scientific and practical psychology, education and educational psychology.

References

1. American Psychological Association. The definition of trauma. 2023. Retrieved from: <https://www.apa.org/topics/trauma>.
2. Arnett, J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2002. V. 55(5). P. 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
3. Bogic, M., Njoku, A. & Priebe, S. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights*. 2015. №15. P. 29. <https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9>.
4. Braun-Lewensohn, O. & Al-Sayed, K. Syrian Adolescent Refugees: How Do They Cope During Their Stay in Refugee Camps. *Front Psychol*. 2018. 1258.10.3389/fpsyg.2018.01258.
5. Carter, S. & Little, M. Justifying knowledge, justifying method, taking action: epistemologies, methodologies, and methods in qualitative research. *Qualitative Health Research*. 2007. №17(10). <https://doi.org/10.1177/1049732307306927>.
6. Feinstein, S., Poleacovschi, C., Drake, R. & Winters, L.A. States and refugee Integration: a Comparative Analysis of France, Germany and Switzerland. *Journal of International Migration and Integration*. 2022. №23. P. 2167-2194.
7. Javanbakht, A. Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. №13(2). <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2104009>
8. Keyes, C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. V. 43(2). P. 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>.
9. Kirmayer, L.J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., Hassan, G., Rousseau, C. & Pottie, K. Common mental health problems in immigrants and refugees:

general approach in primary care. *Canadian Medical Association Journal*. 2011. V. 183 (12). P. 959-967. <https://doi.org/10.1503/cmaj.090292>.

10. Klaric, M., Klarić, B., Stevanović, A., Grković, J. & Jonovska, S. Psychological consequences of war trauma and postwar social stressors in women in Bosnia and Herzegovina. *Croat Med J*. 2007. V. 48(2). P. 167-176. PMID: 17436381; PMID: PMC2080525.

11. Kopasker, D., Montagna, C. & Bender, K.A. Economic insecurity: A socioeconomic determinant of mental health. *SSM Popul Health*. 2018. № 15(6). P. 184-194. 10.1016/j.ssmph.2018.09.006.

12. Morgun, V. & Tkacheva, N. Problema periodizacii razvitija lichnosti v psihologii. M.: Izd-vo MGU, 1981. 84p.

13. Murray, K. E., Davidson, G. R., & Schweitzer, R. D. Review of refugee mental health interventions following resettlement: Best practices and recommendations. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2010. V. 80(4). P. 576-585. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01062>.

14. Murthy, R.S., & Lakshminarayana, R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. № 5(1). P. 25-30.

15. Nyarko, F. & Punamaki R-L. Future orientation of youth with a history of war trauma: a qualitative study in the African context. *Medicine, Conflict and Survival*. 2019. № 35(4). P. 313-335. 10.1080/13623699.2019.1706879.

16. Tuck, E. = Suspending damage: A letter to communities. *Harvard Educational Review*. 2009. V. 79(3). P. 409-427. <https://doi.org/10.17763/haer.79.3.n0016675661t3n15>.

Research adviser: *Dr. Jessica Ruglis, Associate Professor*

А. Ю. Абакумова
бакалавр, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ІОНАКІВ

Самооцінка – це ставлення до своїх загальних і особистих якостей.

Джерела формування самооцінки — порівняння себе з іншими, оцінки інших, порівняння різних варіантів Я-образу, суб'єктивні значення різних сторін Я-образу. Самооцінка – психологічне і емоційне відчуття себе, віра в себе, оцінювання особою самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. З допомогою самооцінки відбувається регулювання поведінки особистості [1].

Самооцінка формується на основі оцінок оточуючих, оцінки результатів своєї діяльності, а також на основі співвідношення реального та ідеального уявлень про себе.

Самооцінка і оцінка оточуючих нероздільні. Ми самостійно оцінюємо всі його якості: Зовнішній вигляд, здібності, успіхи в навчанні чи роботі – ми вчимося оцінювати себе змалку. Наша самооцінка складається із співвідношення досягнутих результатів (рівень успіху) до цілей, яких ми хочемо досягти (тобто до наших бажань). Самооцінка може бути реалістичною і не дуже, стійкою і хитною, позитивною і негативною, високою і низькою.

У одній і тій же ситуації люди з різною самооцінкою будуть проявляти абсолютно різну поведінку, робити різні дії і, таким чином, впливати на різні події.

Самооцінка може бути:

- заниженою;
- завищеною;

- адекватною (нормальною).

Завищена або занижена самооцінка може бути джерелом особистісного конфлікту, і це може проявлятися по-різному. Люди з завищеною самооінкою мають ідеалізовані уявлення про власну особистість і цінність інших. Такі люди неохоче визнають свої помилки, лінь, незнання, неправильну поведінку, часто стають різкими, агресивними, неуважними, схильні до переоцінки. Зазвичай люди з завищеною самооінкою завжди прагнуть бути номером один. Це часто призводить до того, що людина не має хороших стосунків з іншими. Людина із завищеною самооінкою переоцінює себе та свої можливості, їй здається, що оточуючі люди її недооцінюють, і вона починає висловлювати їм необґрунтовані претензії, які не підтримуються оточуючими. Від таких людей часто можна почути, що їх не розуміють.

Занижена самооцінка може призвести до невпевненості в собі, боязкості, сором'язливості та нездатності розкрити свій потенціал. Такі люди часто ставлять цілі нижчі, ніж вони можуть досягти, перебільшують важливість невдач, відчайдушно потребують підтримки інших і надмірно критично ставляться до себе. Люди з низькою самооінкою дуже вразливі. Все це веде до комплексу неповноцінності, який відбивається на його зовнішньому вигляді – очі відведені, похмурі, без посмішки [2].

Занижена самооцінка це скарги та звинувачення, пошук винного, потреба у увазі та схваленні, що ніби компенсує в очах такої людини почуття самозаперечення, почуття власної гідності, депресії, розлучення.

Людина з адекватною самооінкою справді усвідомлює власні здібності та здібності, чітко усвідомлює власні недоліки та сильні сторони. Такі люди більш енергійні, позитивні та оптимістичні. Люди зі здоровою самооінкою, як правило, розслаблені, спокійні та зосереджені. Основними функціями самооцінки є: регуляція; основа для вирішення будь-якого обраного завдання; захист, що забезпечує відносну стійкість незалежність особистості; пристосування до сигналів зовнішнього світу [3].

Самооцінка істотно впливає на ефективність діяльності та формування особистості на всіх етапах розвитку. Рівень агресивних реакцій залежить від самооцінки. Загальна тенденція тут полягає в наявності прямого зв'язку: чим вищий рівень самооцінки, тим вищі показники загальної агресії та різних її складових. Така взаємозв'язок характерна як інструментальної агресії, так іншої форми агресії - ворожості. В одному дослідженні було показано, що рівень фізичної агресії юнаків залежить від рівня загальної самооцінки особи. Чим вища була самооцінка, тим більше була виражена і схильність до прояву фізичної агресії. Виявилось самооцінка здатності до лідерства і самооцінка свого «фізичного Я», що корелюють з такою формою агресії як негативізм. Вочевидь, найбільшою мірою юнацькій негативізм виражений у разі, коли обидві ці парціальні самооцінки «сходяться» однієї особистості.

Також як рівень прояву вербальної агресії вищий і в тих, для кого характерна висока самооцінка здатності до лідерства. Крім того, вербальна агресія виявилася пов'язаною з рівнем самооцінки власної самостійності, автономності та з самооінкою інтелекту.

Таким чином, висока вербальна агресія найбільш вірогідна, якщо юнак характеризується сприйняттям себе як високо автономної, незалежної особистості з сильними лідерськими здібностями та високим IQ.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Очерки по індивідуальній психології. М. : КогитоЦентр, 2002. 219 с.
2. Булах І. С. Ціннісні орієнтації в контексті особистісної позиції сучасного підлітка. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2009. Вип. 1. С. 115–131.

3. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавництво Дім «Слово», 2009. 464 с.

Науковий керівник: *Карпова М. Є., Ph.D з педагогіки*

К. В. Андрусва
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ, ЯКІ ПІДДАЮТЬСЯ ЕМОЦІЙНОМУ ВПЛИВУ ВІЙНИ

Сучасний стан українського суспільства створює особливі вимоги до психологічної науки і практики. В результаті травматичних подій, що відбуваються в Україні протягом останніх років внаслідок війни, гостро виникла потреба в психологічній підтримці і супроводі цілих соціальних груп, а також в соціально-психологічній допомозі окремим особам – дітям, дорослим, родинам. Дана проблема зумовлює необхідність застосування ефективних методів соціально-психологічної допомоги внаслідок того, що багато людей переживають емоційний вплив війни. Водночас, з огляду на складність зазначеного становища, звичні засоби часто виявляються недостатньо дієвими, що актуалізує потребу в подальших розробках за цією проблематикою та відповідає пріоритетним напрямом державної політики в галузі захисту й збереження психічного здоров'я громадян.

Одна з головних психологічних особливостей ставлення індивідів до війни полягає в тому, що вони часто розглядають війну як щось далеке та абстрактне, що не стосується їх особисто. Як зазначає В. В. Предко, це може бути пов'язано з тим, що більшість людей не мають особистого досвіду війни та її наслідків. Однак, якщо люди мають родичів або знайомих, які пережили війну, їх ставлення може бути більш особистим та емоційним [4].

Деякі молоді люди можуть бути більш схильні до війни та підтримки військових конфліктів, особливо якщо вони виростили в культурі, де війна розглядається як спосіб вирішення конфліктів або де військова служба вважається престижною. З іншого боку, існують люди, які вважають війну неприйнятною та прагнуть мирного вирішення конфліктів [4].

Також варто зазначити, що багато людей можуть бути більш схильні до позитивного ставлення до війни та бойових дій, якщо їх переконати, що це необхідно для захисту країни та збереження миру. Однак, інші люди можуть мати більш критичне ставлення до війни та бачити її як джерело насильства, терору та глобальних проблем [1].

О. Романчук зауважує, що мета роботи з автоматичними негативними думками полягає у тому, щоб навчити пацієнтів розпізнавати ці думки та аналізувати їх критично, щоб розвинути більш об'єктивне та адекватне сприйняття реальності. Це в свою чергу сприяє прийняттю більш об'єктивних дій та копінг-стратегій. Когнітивна терапія розробила широкий арсенал технік для роботи з автоматичними думками.

Суттю цих технік є навчання пацієнтів (як під час сесій, так і у формі домашніх завдань) більшої внутрішньої чутливості та здатності до самоспостереження – а відповідно виявляти оті автоматичні думки та образи і тоді уміти критично проаналізувати їх достовірність та адекватність, «корисність» – і на основі цього більш адекватно діяти по відношенню до реальності [5].

Ще одним важливим методом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) є експозиція. Р. Романчук зауважує, що когнітивно-поведінкова травмофокусована психотерапія

охоплює різні схеми втручань, спрямовані на переосмислення та повторне переживання травматичних подій. Основними методами травмофокусованих втручань є експозиція наживо (in vivo exposure), експозиція в уяві (imaginal exposure), пролонгована експозиція (prolonged exposure), стимульна конфронтація (stimulus confrontation), повторне когнітивне опрацювання (cognitive reprocessing), когнітивна реструктуризація (cognitive restructuring), а також нарративна реконструкція (narrative reconstruction) [5].

Значна роль у допомозі людям, які піддаються емоційному впливу війни, відводиться психотерапії, яка виконує важливі функції у пом'якшенні впливу негативних факторів та спрямована на покращення загального психологічного самопочуття людини. У цій роботі важливо виявити внутрішні ресурси особистості, які містяться в позитивних ситуаціях, та створити умови для переосмислення подій, що викликають негативні емоції. Це потребує введення специфічних елементів у процес психотерапії, з урахуванням теоретичних знань [6]. Працюючи з людьми з низьким рівнем психологічного благополуччя, психолог, опираючись на принципи гештальт-психології, акцентує увагу на здатності жити «тут і зараз», відчуваючи емоції без відокремлення від моменту. Важливо розуміти власні кордони, щоб зберігати баланс між власними бажаннями та взаємодією з оточуючим світом.

Психолог допомагає особі зрозуміти власне життєве коло та прагне розширити його лише за бажанням самої особи, що сприяє покращенню психологічної незалежності та усвідомленню власної відповідальності.

Головною метою психологічної підтримки для осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя є удосконалення зосередження на реальних потребах, світогляді та цінностях, які були актуальними для них, а також зміна особистого ставлення з метою підтримки психологічного комфорту і зорієнтованості на майбутнє [2].

Важливо навчити особистість з низьким рівнем психологічного благополуччя переосмислювати травматичні події, які можуть призвести до розриву між минулим, сьогоденням та майбутнім, і сприяти їхньому адекватному опрацюванню та прийняттю. Це дозволяє розвивати рефлексію, усвідомлення важливості психологічного комфорту, відповідальність за власне життя та сприйняття допомоги навколишніх [6].

Працюючи з людьми із низьким рівнем психологічного благополуччя, психолог повинен спрямувати їхні переживання та травмуючі події на зменшення розбіжності між їхнім досвідом і світоглядом [2]. Це дозволить зменшити негативні наслідки травм та сприятиме підвищенню загального рівня психологічного благополуччя. Психолог повинен допомогти особистості подолати внутрішню порожнечу, яка споживає її емоційні ресурси та може призвести до морального виснаження. Форма надання психологічної допомоги залежить від відношення особистості до інших людей та її готовності до спілкування. Для осіб із низьким психологічним благополуччям може бути корисним перехід від індивідуальної до групової роботи, враховуючи їх унікальні риси особистості.

Таким чином, організація групової та індивідуальної роботи має сприяти усвідомленню кожним учасником власних емоцій, пов'язаних із їхнім психологічним самопочуттям. Це дає змогу розуміти особисту важливість цих емоцій та розвивати стратегії корекції, адаптуючись до змін у житті після емоційного впливу війни. Забезпечення відкритої та емпатичної комунікації може допомогти особам з емоційними реакціями на війну виражати свої почуття та потреби, а також отримувати необхідну підтримку від оточуючих.

Список використаних джерел

1. Алещенко В.І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2015. № 2. С. 46-53.

2. Даценко О.А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 2. С. 1-5.
3. Каменшук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах військового стану. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. Вип. 1. С. 21-27.
4. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33. № 72. С. 89-98.
5. Романчук О.І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *Нейронюз: психо-неврологія і нейропсихіатрія*. 2014. № 3 (38). С. 40-45.
6. Чуйко О.В. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2017. № 1 (6). С. 146-150.

Науковий керівник: *О.О. Байер, канд. психол. наук, доцент*

Я. В. Андрієнко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Питання щодо становлення гендерної ідентичності у дітей не викликає сумнівів, оскільки соціалізація в дитинстві визначає багато аспектів життя, таких як самопочуття, поведінка та ставлення до інших людей. Гендерна ідентичність може впливати на формування особистості та розвиток дитини, а також на її стосунки з навколишнім світом.

Вивченням питання становлення гендерної ідентичності займалися вітчизняні і зарубіжні дослідники:

Т.В. Кубриченко вивчає гендерну ідентичність як багатокомпонентне утворення в структурі соціальної та особистісної ідентичності. Дослідниця визначає структурну будову гендерної ідентичності, її існування в умовах суб'єктивного часу, підкреслює первинність соціального аспекту ідентичності, визначає ідентичність як динамічну структуру, що розвивається не лінійно і нерівномірно впродовж життя. Він розглядає гендерну ідентичність на поведінковому рівні як процес вирішення життєвих проблем [2].

Українська психологиня М. Г. Ткаліч вивчає гендерну ідентичність людини та її трансформацію в гендерні стереотипи. Авторка вказує на позитивні та негативні функції стереотипів, повільний рух зміни своїх гендерних матриць, розрядку напруги гендерних ролей через появу концепції «незалежного життя». Підтримуємо позицію дослідниці щодо унікальності жіночої психології з точки зору функції відтворення у формуванні гендерних стереотипів та виникненні гендерних ролей, а також прихильності до соціального конструктивізму в суспільстві [5].

Українська дослідниця О. П. Щотка детально розглядає проблему гендеру в психології, визначає систему категорій, психологічні теорії гендеру, розкриває сутність гендерної соціалізації особистості та гендерних ролей, методи психологічних гендерних досліджень [6].

Гендерна соціалізація в дитинстві визначає багато аспектів життя, таких як самопочуття, поведінка та ставлення до інших людей. Гендерна ідентичність може впливати на формування особистості та розвиток дитини, а також на її стосунки з навколишнім світом. Крім того, у сучасному світі, де зростає різноманітність гендерних ідентичностей та відносин між статями, дослідження гендерної ідентичності у дітей дошкільного віку стає ще більш актуальним. Дослідження гендерної ідентичності у дітей дошкільного віку може допомогти зрозуміти, які чинники впливають на формування стереотипних уявлень про гендер, як діти відображають ці уявлення у своїй поведінці та як ці уявлення можуть вплинути на їхній розвиток в майбутньому.

Цінність дослідження полягає в тому, що воно висвітлює процес становлення гендерної ідентичності у дітей дошкільного віку, що є важливим для розуміння психологічного розвитку дитини та відповідної взаємодії з навколишнім середовищем. Результати дослідження можуть допомогти розширити знання про різні аспекти гендерної ідентичності у дітей дошкільного віку та розвинути нові теоретичні підходи до її дослідження.

Практична цінність дослідження полягає в тому, що воно може допомогти педагогам та батькам краще зрозуміти особливості становлення гендерної ідентичності у дітей дошкільного віку та підвищити ефективність виховної роботи з ними. Результати дослідження можуть бути корисні для розробки програм виховання, підвищення кваліфікації педагогів, а також для формування належної соціальної підтримки для дітей, які переживають труднощі у становленні своєї гендерної ідентичності.

Формування гендерної ідентичності – це процес виникнення та смислового збагачення самосвідомості індивіда щодо своєї статі в ході психосексуального розвитку особистості, який починається з диференціації Я і характеризується появою новоутворень: досягненням гендерної константності до 7 років, формуванням гендерної ролі до 13 років та гендерним самовизначенням, пов'язаним з розв'язанням підліткової кризи у 17–18 років [4].

Формування гендерних уявлень у дітей дошкільного віку є гендерно-рольовий підхід, який враховує позитивну функцію диференціації гендерних ролей (експресивна позитивна функція статево-рольової диференціації (у осіб жіночої статі – експресивна роль, у представників чоловічої – інструментальна); підкреслювалася важливість взаємодоповнюваності статевих ролей.

Процес гендерної соціалізації починається в ранньому дитинстві, триває багато років і проходить кілька етапів. Період «первинної гендерної соціалізації» охоплює кілька вікових етапів: від народження до вступу до школи і від початку навчання в школі до соціальної зрілості. Згідно ролі провідної діяльності дитини, а також інституцій, які відіграють важливу роль у гендерній соціалізації, можна виділити два важливі етапи первинної гендерної соціалізації: по-перше, дитинагендерної соціалізації: дитинство, в якому домінуючим інститутом є сім'я, а провідною діяльністю – гра, по-друге, дорослішання, в якому провідною діяльністю є гра, і, по-друге, підлітковий вік, який характеризується тим, що до сім'ї приєднується такий інститут, як школа, а провідною діяльністю є спілкування з однолітками.

Лише у віці 5–6 років більшість дітей оволодівають когнітивним механізмом розпізнавання когнітивним механізмом розпізнавання гендеру як атрибуту людини. Вже після 6 років дитина сприймає світ крізь призму гендеру, повністю усвідомлюючи незвідність гендеру, і це збігається з стрімкою інтенсифікацією гендерної диференціації поведінки та установок. Вся інформація, пов'язана з гендерно зумовленою поведінкою, «відображається в свідомості у вигляді гендерних схем. І ці гендерні схеми містять все, що людина знає про гендер. Залишається лише застосувати їх до різних ситуацій. До 7 років

діти досягають «гендерної константності – розуміння того, що гендер є постійним і не може змінюватися.

Найбільш розповсюджені гендерні уявлення засвоюються у дитинстві завдяки основним інститутам соціалізації, серед яких найважливішими є такі: сім'я та родина, заклад дошкільної освіти, засоби масової інформації та ін. Гендерні ролі формуються в процесі гендерної соціалізації, а сім'я є найближчим середовищем, в якому відбувається гендерна соціалізація дошкільника.

Таким чином, формування гендерної ідентичності у дітей дошкільного віку є складним та багатаспектним процесом, що включає біологічні, психологічні та соціокультурні фактори.

Визначено, що розвиток гендерної ідентичності починається в дитинстві. Діти починають усвідомлювати свою стать та роль, яку вона відіграє в суспільстві. Дошкільний вік є особливою стадією розвитку, на якій формується гендерна ідентичність. У дітей на цій стадії поступово формується свідомість про власну стать, вони починають усвідомлювати, що є хлопчиками або дівчатками, і починають дотримуватися відповідних стереотипів поведінки, які їм передають батьки і оточуюче середовище. Засвоєння гендерної ролі та набуття гендерної ідентичності є дуже важливими завданнями для дітей дошкільного віку.

Встановлено, що гендерні уявлення є первинним знанням, яке лежить в основі гендерної ідентичності та являють собою узагальнене і схематичне уявлення про маскулітності, фемінності, андрогінності та гендерної не диференційованості. Вони засвоюються на когнітивному рівні у вигляді схем, латентних утворень, які є підказками у подвійному світі маскулітних і фемінних ролей. Формування ласкавого сприйняття формується в процесі гендерної соціалізації, на яку впливають, зокрема, гендерні знання, цінності, судження та гендерні стереотипи.

Список використаних джерел

1. Гапич Ю. О., Гнезділова К. М. Особливості усвідомлення гендерної ідентичності дітьми дошкільного віку. *Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2021»*: XXIII Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. 2011, С. 480–481. https://eprints.cdu.edu.ua/5231/1/2021_rodzinka%D0%B0-480-481.pdf
2. Кубриченко Т. В., Куц В. Є. Особливості суб'єктивного переживання щастя молодим чоловіками різних типів нормативності гендерної поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 1 (1). С. 106–111. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/290/266>
3. Кікінезді О. М. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості. Тернопіль Навчальна книга Богдан, 2011. 400 с. https://lib.iitta.gov.ua/6174/1/Doshkilniata_Kikinezhdii_ostatochnui.pdf
4. Костик Л. Б. Формування гендерної ідентичності дітей дошкільного віку *Молодий вчений*, 2019, № 7.1 (71.1). С. 31–34.
5. Ткалич М. Г. Гендерна психологія. Київ: Академвидав, 2011. 248 с. <https://academia-pc.com.ua/product/252>
6. Щотка О. П. Гендерна психологія. Ніжин, 2019. 359 с. <https://gestproject.eu/wp-content/uploads/2019/02/Gender-Psychology-Shchotka.pdf>

Науковий керівник: *Юдіна А. В., канд. психол. наук*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ВІДДІЛЕННЯХ ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ

Психологічна допомога під час війни дуже розширює межі своєї компетентності. Психологічна допомога у відділеннях інтенсивної терапії (ВІТ) є дуже важливою складовою комплексного підходу до лікування пацієнтів зі складними станами здоров'я. За крайні два роки психологи у лікарнях набули нових навичок та знань, які вони можуть використовувати і в ВІТ теж. У таких відділеннях пацієнти можуть перебувати у критичному і загрозливому стані, часто потребують підключення до апаратів підтримки життєдіяльності та інших інтенсивних методів лікування. Загальною метою психологічної допомоги у ВІТ є забезпечення повного та комплексного підходу до лікування пацієнтів, який охоплює як фізичні, так і психологічні аспекти їхнього стану. Це сприяє не лише фізичному відновленню, але й психічному благополуччю пацієнтів та їхнього оточення.

В цьому контексті психологічна допомога може мати кілька аспектів.

Емоційна підтримка для пацієнтів та їх родичів. Пацієнти у ВІТ можуть переживати значний стрес, тривогу та страх через свій стан і невизначеність майбутнього. Родичі також можуть відчувати страх, тривогу та занепокоєння про своїх близьких. Психолог може надавати емоційну підтримку, допомагаючи в їх управлінні стресом та навичками копію.

Психологічна підтримка медичного персоналу. Медичний персонал, який працює у ВІТ, також може відчувати великий стрес і втому через високу відповідальність за життя та здоров'я пацієнтів. Психолог може працювати зі структурованими групами підтримки, надавати консультації та розвивати навички управління стресом.

Підтримка прийняття рішень. У випадках, коли пацієнти не можуть висловлювати свої побажання щодо медичних процедур або лікування, психолог може співпрацювати з медичним персоналом та родичами, щоб допомогти їм зробити найкращі рішення на основі інформованого узгодження.

Психологічна реабілітація після виписки. Пацієнти, які пережили важкі стани у ВІТ, можуть потребувати післялікувальної психологічної підтримки для адаптації до нового стану здоров'я та подолання психологічних наслідків важких переживань.

Формування позитивного психологічного середовища. Психолог може сприяти створенню позитивного та підтримуючого психологічного середовища у ВІТ, що може позитивно позначитися на загальному самопочутті пацієнтів та їхньому відновленні.

Навчання навичкам стресостійкості. Психолог може проводити тренінги з пацієнтами та їхніми родичами з метою навчання стратегій управління стресом, технік релаксації та інших методів для зниження психологічного дискомфорту.

Важливою частиною психологічної підтримки у ВІТ є спеціалізована підготовка та співпраця з медичним персоналом для забезпечення інтеграції психологічної допомоги в загальний план лікування пацієнтів [1].

Важливо розуміти, що психолог, який на постійній основі у ВІТ, повинен мати необхідні навички стресостійкості, емпатії, емоційної стабільності, комунікативні навички, ефективне управління часом, кризові інтервенції, знання про медичні правила поведіння у ВІТ, специфічні навички та знання в галузі психології кризового втручання та травматичного стресу. Психолог повинен негайно спілкуватися з особами, які перебувають у кризовій ситуації, надавати емоційну підтримку та допомогу у вирішенні екстрених проблем. Психолог працює з медичним персоналом для зміцнення їхніх ресурсів, підтримує спільну роботу в команді та допомагає вирішувати конфліктні ситуації.

Для більш детального висвітлення питання доцільно навести практичний приклад застосування цих навичок та знань у відділеннях інтенсивної терапії.

Пацієнт військовий, 32 роки, потрапив у відділення ВІТ через важке поранення правої ноги, нога має синій колір, багато рваних ран та погіршення кровопостачання. Збирається консилиум та лікарі повідомляють пацієнту про потрібну ампутацію, щоб зберегти пацієнту життя. Пацієнт знаходиться в стані шоку і вже починає погано розуміти що йому кажуть, тому перепитує. Лікарі продовжують вирішувати рівень ампутації та повідомляють, що нога матиме ампутацію вище коліна через пошкоджені судини та нервові закінчення, а також некроз тканин. Пацієнт знаходиться в кризовій ситуації в якій потребує психологічної підтримки. Психолог приступає до роботи рівно тоді, коли лікарі залишили пацієнта самого. Психолог має дати зрозуміти, що людина не сама, що життя після ампутації є, якщо людина може щось дивитися, то показати фото та відео військових з таким самим рівнем ампутації, де вони вже мають протези або їх шлях від початку до самостійного життя. Пацієнт може мати запитання стосовно процесу протезування, психологу бажано знати ази цього процесу, щоб надавати відповіді військовому. Якщо психолог не має таких знань, то можна до роботи запросити фізичного терапевта або мати з собою брошури, в яких все буде прописано. Важливо в той момент бути стабільною та надійною опорою, яка допоможе пережити цю подію. Дати відчуття людині, що він не сам. Іноді пацієнт потребує тактильної підтримки, в кризовій роботі дозволяється брати пацієнта за руку (для захисту пацієнта та себе у ВІТ треба користуватися рукавичками).

Пацієнти у відділеннях ВІТ мають мало контролю над собою та своїм тілом. Іноді рухатися може одна кінцівка, а якщо людина потрапила у лікарню не свого міста, то сім'я не поруч. Пацієнт сам зі своїми потребами, які він не може закрити фізично і психологічно. Звичайно є санітарки, які мають допомагати з цим, але і вони не завжди мають на це час.

Далі описано приклад ситуації нетипової допомоги психолога в кризовій ситуації.

Пацієнт військовий, 33 роки, має множинні рани правої ноги, обморожені обидві руки, тому мають обмежену або відсутність функціонування кінцівки. Людина не може навіть сама попити воду. Фізичний терапевт виконує свою роботу, а психолог може запитати чого хоче в даний момент людина, щоб відчувати, що вона щось в цьому житті контролює. Військовий попросив допомогти поголити обличчя тому, що хоче гарно виглядати. Тут кожен має свою думку чи має робити це психолог, але кризові інтервенції потребують незвичних та нагальних рішень. Тому психолог допоміг поголитися та пацієнт відчув себе наново людиною. Це глибока та кризова робота, тому що людина не контролює нічого, але може говорити та домовитися про допомогу в закритті своїх нагальних та важливих потреб. Задача психолога дати відчувати себе важливим та не самотнім. Важливо, що кризова інтервенція психолога у ВІТ вимагає швидкої реакції, гнучкості та вміння працювати в екстремальних умовах, щоб забезпечити безпеку та емоційне благополуччя всіх зацікавлених сторін.

Такий вид психологічної роботи потребує багато зусиль та ресурсів, тому психолог має пам'ятати про своє ментальне здоров'я також. Вдало відновлювати свої сили для плідної праці. Психолог обов'язково має відвідувати супервізії та інтервізії, де може відчувати підтримку по темах, з якими стикається в цій глибокій роботі. Часто і майже завжди пацієнти знаходяться у відділеннях ВІТ недовго, тому якщо психолог допоміг пацієнту сьогодні, то не факт що зможе продовжити свою роботу, тому важливо в кінці кожної зустрічі зазначати, що це може бути крайня зустріч, надати контакти для психологічної допомоги в інших містах або залишити свої. Цікавим і не популярним фактом є той, що психолог не завжди може повідомляти, що він психолог, щоб не лякати цією назвою пацієнта у ВІТ. Часто військовослужбовці недовіряливо ставляться до цієї професії, тому здатися просто доброю людиною або фізичним терапевтом іноді простіше для сприйняття. Тому непряме представлення себе може бути ефективним способом забезпечити доступ до

психологічної підтримки тим, хто може відчувати сором або неохоче звертатися безпосередньо до психолога. У будь-якому разі, важливо, щоб психолог дотримувався етичних стандартів та принципів конфіденційності незалежно від того, як він представляє себе перед пацієнтами. Надання психологічної підтримки у ВІТ вимагає від практикуючих психологів високого рівня етичності, професійності та розуміння потреб пацієнтів.

Список використаних джерел

1. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.

Науковий керівник: *Юдіна А.В., канд. психол. наук*

С. Т. Аракелян
бакалавр, 3 рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТРАНСЦЕНДЕНТНІСТЬ ЯК ДЖЕРЕЛО НАТХНЕННЯ В ЛОГОТЕРАПІЇ

У складній системі людського досвіду пошук сенсу є фундаментальною справою. Віктор Франкл, відомий психіатр який пережив Голокост і засновником вчення Логотерапія, створив терапевтичну систему, в якій пошук сенсу займає центральне місце.

Центральне місце у філософії Франкла займає концепція трансценденції - глибоке поняття, яке виходить за межі особистої боротьби, спонукаючи людей встановлювати зв'язки з чимось більшим, ніж вони самі, з вищим за їх індивідуальні обставини.

Мета: з'ясувати роль трансценденції як ключового джерела натхнення в контексті логотерапії. Розуміння як трансцендентний досвід сприяє розвитку стійкості, сенсу та позитивної трансформації у людей, які проходять логотерапію.

Трансценденція в логотерапевтичній парадигмі виходить за межі простої теоретичної абстракції. Вона містить у собі трансформаційну енергію, що означає здатність піднятися над загальними проблемами і розгледіти сенс перед обличчям несприятливих обставин. Для Віктора Франкла, основоположника логотерапії, трансцендентність передбачає свідомий перехід від егоцентричної перспективи до вищого рівня існування, де люди знаходять мету, що виходить за межі їхніх особистих обставин.

Сенс і цінності в логотерапії. Центральним для логотерапії є переконання, що пошук сенсу життя є вродженим і одним з найважливіших людським прагненням. Франкл стверджував, що людьми рухає вроджене прагнення знайти мету, навіть перед обличчям негараздів. У логотерапії акцент на сенсі є не просто філософською абстракцією, а фундаментом психологічного благополуччя людини. Терапевтичний процес полягає у допомозі людині дослідити і сформулювати своє унікальне розуміння сенсу. Пошук сенсу розуміється логотерапією – як динамічна сила, що дозволяє протистояти життєвим викликам з почуттям власної мети, і це сприяє більш повноцінному і збалансованому існуванню.

У логотерапевтичному контексті пошук сенсу не обмежується буденними проблемами, а передбачає вихід за межі власного "я" і пошук зв'язку з трансцендентними над-почуттями.

«Трансцендентність – це щось, що перевершує нашу розуміючу здатність і що може бути знайдено всередині нас самих» [2].

Тобто, акт самотрансценденції визнає вроджене людське прагнення до мети, та наголошує що пошук сенсу – це рушійна сила. У цьому контексті пошук сенсу – це не просто особисте бажання, а визнання існування сенсу за межами людини.

Натхненна динаміка трансценденції в психотерапії:

У широкій сфері психотерапії важливість трансценденції підкреслюється її здатністю слугувати джерелом натхнення. Коли людина мандрує доріжками свого внутрішнього світу, акт з'єднання з чимось більшим, ніж вона сама – стає каталізатором трансформаційних змін. Натхнення виступає провідною силою до стійкості, особистісного зростання та глибшого розуміння свого життєвого шляху.

Натхнення – це стан мотивації, який залучає нас до прагнення нового досвіду, саме це дозволяє виходити за межі звичайних обмежень, та так званої зони комфорту.

Зв'язок із трансцендентним у багатьох випадках призводить до позитивних змін у житті. Позитивні зміни в житті приносять із собою перехід від переважно негативних емоцій до переважно позитивних.

Наприклад, люди, які пережили досвід близької смерті, часто повідомляють про відчуття трансцендентності та зміну своїх пріоритетів і цінностей.

Ролло Мей представляє натхненність трансценденцією саме через творчість, як засіб подолання перешкод та обмежень. Він стверджує, що акти творчості дозволяють людині вийти за межі рутини та здобути новий сенс життя. Таким чином, творчість для людей може стати засобом трансценденції [1].

Вплив трансцендентності на загальне самопочуття.

Взаємодія з трансцендентним може забезпечити унікальну перспективу, пропонуючи відчуття мети і сенсу, що виходить за межі рутинної боротьби повсякденного життя. Дослідження показують, що люди, які відчувають трансцендентність, часто демонструють нижчий рівень стресу, тривоги та депресії [4]. Крім того, вихід за межі особистих обмежень може сприяти підвищенню життєстійкості, покращенню механізмів подолання труднощів і поліпшенню загального стану психічного здоров'я.

Також трансцендентність було вивчено через призму усвідомлення власної смертності. Так, зокрема, психіатр Ірвін Ялом стверджував, що усвідомлення смерті є фундаментальним аспектом людського життя і відіграє важливу роль у формуванні наших цінностей і пріоритетів. Через усвідомлення смертності, Ялом пропонує ідею, що ця усвідомленість може слугувати джерелом трансценденції. Він розглядає зіткнення з безглуздістю і неминучістю смерті як моменти, коли людина може віднайти глибокий сенс життя і досягти трансценденції через призму свого особистого досвіду [3].

Таким чином можна підсумувати, що трансценденція в логотерапії визначається як перетворююча енергія, що дозволяє людям піднятися над нагальними проблемами та розглядати сенс перед обличчям негараздів. Для Віктора Франкла трансцендентність передбачає свідомий перехід від егоцентричної перспективи до вищого рівня існування, де знаходиться мета, що виходить за межі особистих обставин.

В логотерапії пошук сенсу розглядається як динамічна сила, що дозволяє протистояти життєвим викликам з почуттям власної мети. Акт трансцендування передбачає свідомий вихід за межі власного "я" і пошук зв'язку з трансцендентними над-почуттями.

Майстерність логотерапевта полягає в умінні керувати цією трансцендентною динамікою, надаючи клієнту засоби для виходу за межі власних обмежень та відкриття нових шляхів самовираження. Таким чином, трансценденція стає не лише теоретичним концептом, але й практичним інструментом логотерапії, який надає натхнення та допомагає клієнтам знаходити сенс у власному житті.

Список використаних джерел

1. Бикова В.О. Словник логотерапевтичних термінів : навчальний посібник. Д., 2023. 44 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Видавництво: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 1946. 160 с.
3. Ялом И. Я Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т. С. Драбкиной. М.: Независимая фирма "Класс", 1999. 576 с.
4. Gorelik G. The Evolution of Transcendence. *Evolutionary Psychological Science*. V 2(2). 2016. P. 287-307. URL: <https://doi.org/10.1007/s40806-016-0059-3>.
5. Rollo M. *Man's Search for Himself* Publisher: W.W. Norton & Company. 1953. 284 p.
6. Weisskopf-Joelson E. *Logotherapy and Existential Analysis*. *Acta Psychotherapeutica, Psychosomatica et Orthopaedagogica*. V. 6(3). 1958. P. 193-204. Publisher : Karger .

Науковий керівник: *Бикова В.О., канд. пед. наук, доцент.*

С. Т. Аракелян

бакалавр, 3-й рік навчання,

спеціальність 053 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВНОЇ АГРЕСІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Масштабно-травматичні події, зокрема війна, несуть за собою дуже багато наслідків, що можуть охоплювати цілі нації та суспільства, які можуть тягнутися ланцюгом, створюючи вторинну травматизацію наступних поколінь.

Одним із таких найяскравіших негативних наслідків і актуальною темою сьогодення є колективна агресія, розгляд якої допоможе нам подолати цю проблему в нашому суспільстві й сприятиме мінімізації наслідків війни настільки, наскільки це можливо. Саму проблему можна окреслити цілим спектром супровідних, оскільки причин для її формування не просто багато, а вони породжують одна одну.

В основі колективної агресії лежить взаємодія когнітивних, емоційних і соціальних чинників, які поєднуються, щоб розпалити й підтримати ворожі настрої та дії в групі або суспільстві.

Перейдемо до розгляду основних ключових чинників, які впливають на виникнення колективної агресії.

Соціокультурні чинники охоплюють широкий спектр культурних норм, цінностей і колективної ідентичності загалом, тому й формують сприйняття та поведінку індивідів у суспільстві.

У контексті колективної агресії соціокультурні умови відіграють ключову роль у визначенні динаміки «інгрупа-аутгрупа» («у групі» та «поза групою»), сприяючи зміцненню відчуття згуртованості серед членів своєї групи та водночас посилюючи суперечності з передбачуваними супротивниками.

На сьогодні дуже мало українських наукових розвідок, що висвітлюють це питання, але опис подібного явища знаходимо в теорії соціальної ідентичності польського соціального психолога Г. Тайфеля [7].

Дана теорія засвідчує, що особистість черпає значну частину Я-концепції зі свого членства в соціальних групах. Згідно з теорією, учасники прагнуть підтримувати свою соціальну ідентичність, зміцнюючи інгрупу і порівнюючи її з аутгрупами. З цієї причини лідери можуть маніпулювати членами своєї групи, щоб підтримувати цей статус і

зміцнювати прихильність, і таким чином, учасники можуть сприймати свою групу як ту, що має переваги над іншою.

Ці конфлікти можуть бути зумовлені історичними образами, етноцентричними упередженнями і стереотипами, що слугують для дегуманізації та очорнення «іншої» групи, тим самим узаконюючи акти агресії. Тому в питанні агресії колективна ідентичність виступає одним із головних аспектів у формуванні відчуття солідарності, належності до власної групи, що безпосередньо визначає сприйняття та поведінку індивідів у суспільстві.

Посилення сприйняття загрози в поєднанні з дегуманізацією ворога запускає первісні інстинкти самозбереження і захисту своєї групи, особливо, якщо ми розглядаємо контекст суспільства в умовах війни, де цінності можуть змінюватися відповідно до ситуації, наприклад: виживання замість толерантності.

Людські потреби ж у такому разі регресують до найпростіших, які знаходяться на нижньому рівні й передбачають орієнтування на задоволення базових потреб – у виживанні, безпеці, їжі. Основною ідеєю піраміди ієрархії потреб А. Маслоу [4] є те, що без задоволення потреб нижнього порядку у людини не буде можливості задовольняти потреби вищих рівнів.

У глобальній перспективі суспільства такий регрес потреб сприяє формуванню осадного стану менталітету (*siege mentality*) [3], де у суспільстві країни, членів певної етнічної приналежності чи просто учасників якоїсь групи формується уявлення про константні ворожі наміри оточуючих, так виникає їхнє оборонне, боязке ставлення.

Також варто зазначити, як дезінформація та інформаційні вакууми сприяють посиленню формування осадного менталітету в суспільстві, як нестача інформації, апелювання нею як зручною сугестією для навіювання певних думок може створити дисонанс у свідомості людей та сприяти соціальній фрагментації.

Виникнення протиріччя між тим, що вони чують, читають, і які їх власні переконання та досвід, стає причиною роздробленості в суспільстві, коли різні групи відчувають себе конкурентами або навіть ворогами через розбіжності в уявленнях чи переконаннях.

Відсутність упевненості в інформації, чи неповна її подача можуть призвести до загострення невизначеності та страху в суспільстві й сприяти осадному менталітету, бо це також призводить до перевантаження інформацією й провокує складнощі в розрізненні правдивої інформації від неправдивої. Отже, це призводить не тільки до почуття втоми, а й до розчарування, бо люди не можуть відчувати себе в безпеці, їм важно зрозуміти на кого можна покластися [1].

Зміщення рольових моделей. Рольові моделі слугують орієнтирами для індивідів у формуванні їхньої власної поведінки та ідентичності, тому люди часто наслідують поведінку й ставлення через спостереження таких паттернів у своєму соціальному контексті.

В умовах воєнного стану, де військові користуються великою повагою, де увага приділяється національній безпеці та обороні – образ маскулітного військового втілює ідеалізовану ідентичність захисника і оборонця нації.

Оскільки люди прагнуть відповідати суспільним очікуванням і нормам, де військова служба високо шанується, вони можуть засвоювати аспекти брутального образу військовослужбовця як частину власної ідентичності.

Які потенційні наслідки? По-перше, прославлення брутального військового, домінантного чоловіка як суспільного ідеалу може посилювати традиційні гендерні норми та стереотипи, увіковічуючи патріархальний світогляд, у якому цінуються влада, домінування та агресія.

Сприяння витісненню альтернативних проявів мужності чи жіночності, провокує зміцнення жорстких гендерних ролей та ієрархії в суспільстві. Така гендерна динаміка

може підтримувати міжособистісну агресію та її акти через людське прагнення відповідати суспільним уявленням про домінуючість та рішучість і стверджувати свою перевагу над іншими такими проявами.

По-друге, мілітаризація ролевих моделей суспільства може сприяти культивізації тенденцій до агресії та підтримати ідею, що розв'язання конфліктів можливе тільки за допомогою сили, а не діалогу та співпраці.

Прославляння сили, домінуючості та рішучості як бажаних рис характеру може спонукати людей вдаватися до агресивної поведінки в процесі міжособистісної взаємодії, сприймаючи конфлікт як засіб утвердження домінування та підтримки соціального статусу. Це може проявлятися в різних формах культурної агресії, включно з вербальною агресією, фізичним насильством і навіть дискримінацією тих, хто не відповідає спотвореним гендерним нормам чи стереотипам, тобто – неконформним.

Це явище можна проаналізувати також через призму соціокультурної динаміки, психологічних процесів та історичної спадщини країни загалом. Адже на проблему впливають також і історично-культурні травми, отримані Україною за радянських часів, включно зі спадщиною авторитаризму, репресій і насильства. Культурні травми можуть породжувати почуття колективної віктимізації [9], образи та недовіри щодо ймовірних ворогів або аутгруп, підтримуючи міжгрупову ворожість і конфлікти. Тому ті травми, що були завдані радянським режимом, можуть схилити до тенденції агресії. У зв'язку з цим важливо розуміти, що коли ми говоримо про зміну ролевої моделі, українське суспільство схильне до сприйняття наративів щодо консервативного укладу в сім'ї через травматичну історичну спадщину.

А подібна мілітаризація ролевих моделей слугує проявом невирішених травм, оскільки люди прагнуть повернути собі відчуття самостійності та безпеки, коли стикаються з загрозами національної ідентичності й, зокрема, суверенітету їх країн.

Зміцнення традиційних гендерних норм, заохочення агресивних стратегій розв'язання конфліктів та активізація історичних травм може сприяти загостренню міжособистісних та міжгрупових суперечностей, підриваючи зусилля щодо досягнення соціальної солідарності та примирення.

Насамкінець варто зазначити, що формування колективної агресії під час війни є складним феноменом, зумовленим соціальною динамікою, емоційним збудженням або когнітивними упередженнями, що може породжувати багатогранні наслідки в суспільстві, аж до соціальної фрагментації, розділяючи спільноти за тією чи іншою ознакою.

Зміцнення ролевих моделей, соціальна динаміка і вплив «ззовні» (пропаганда) є каталізаторами для руйнування емпатії та солідарності по відношенню один до одного навіть всередині суспільства, в межах однієї групи та увічнюють цикли насильства.

У контексті руйнівних подій, варто згадати ідею А. Ніла, який у своїй роботі «Національна травма і колективна пам'ять» наголошує, що сам факт руйнування відкриває нові можливості для переосмислення і трансформації. Він вказує на те, що такі ситуації створюють потенціал для нововведень і змін, які можуть сприяти подальшому розвитку суспільства [1; 5, p. 18], але й нам не варто забувати, що в такі періоди суспільство стає надзвичайно вразливим і загроза виникнення негативних наслідків без належної роботи над подоланням травм та змінами у менталітеті – значно вища.

Список використаних джерел

1. Аракелян С. Т. Психологічні аспекти впливу засобів масової комунікації на свідомість громадян під час війни» /The 8th International scientific and practical conference «Scientific progress: innovations, achievements and prospects» MDPC Publishing, Munich, Germany. Pp. 264-269.

2. Alexander J.C. The meanings of social life: A cultural sociology. New-York: Oxford University Press, 2005. P. 85–108.
3. Kruglanski Arie W. The Psychology of Closed Mindedness. N.Y.: Psychology Press, 2014. 208 p.
4. Maslow A.H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954. 280 p.
5. Neal A. National Trauma and Collective Memory. NY: Sharpe, 1998. 254 p.
6. Robinson P. Social Groups and Identities: Developing the Legacy of Henri Tajfel. Butterworth-Heinemann, Oxford, 1996. 326 p.
7. Tajfel H. Social identity and intergroup relations» Cambridge University Press; Editions de la Maison des sciences de l'homme, 1982. 200 p.
8. Tajfel H. Social Identity and Intergroup Relations. Cambridge University Press, 2010. 546 p.
9. Vollhardt J.R. Collective victimization. Oxford Handbook of Intergroup Conflict, Oxford University Press, 2012. Pp. 136-157.

Науковий керівник: *Олійник І.В., канд. пед. наук, доц.*

А. А. Бабаян
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

НЕЙРОГІМНАСТИКА ЯК ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У останні роки сфера когнітивного розвитку молодшого шкільного віку стикається з ускладненнями, спричиненими спочатку пандемією COVID-19, а потім війною. Зміщення навчання в онлайн-формат призвело до зниження залученості та мотивації учнів, впливаючи на їхній психо-емоційний та когнітивний розвиток. Нейрогімнастика, яка включає вправи на координацію, увагу, пам'ять та інші когнітивні навички, виокремлюється як ефективний засіб для підтримки і стимулювання розумового розвитку в таких умовах, поєднуючи фізичні та розумові активності для оптимізації мозкової діяльності [2].

Нейрогімнастика – це комплекс вправ, спрямований на активізацію роботи мозку та покращення його функціонування. Вона базується на залученні різних видів активності, які стимулюють обидві півкулі мозку, сприяючи покращенню пам'яті, концентрації уваги, координації та інших когнітивних функцій. Нейрогімнастика може включати фізичні вправи, розумові задачі, вправи на координацію та баланс, а також техніки релаксації та медитації. У розвиток нейрогімнастики внесли вклад багато фахівців, але одним з відомих психологів, чия робота мала значний вплив на цю галузь, є Пол Деннісон, який розробив програму Brain Gym® — комплекс вправ, спрямований на покращення когнітивних функцій та навчальних здібностей. Його робота базується на ідеї, що фізичні вправи можуть сприяти активізації мозку та покращенню його функцій [7]. Програма Brain Gym® підходить для молодших школярів. Вона розроблена для покращення уваги, концентрації, координації, організації та навчальної ефективності, що є ключовими аспектами для успішного навчання дітей молодшого шкільного віку. Вправи з програми можуть бути адаптовані до вікових особливостей та потреб дітей, роблячи їх цікавими та доступними для молодших школярів.

Наукові дослідження в галузі психології та нейрофізіології показали, що певні фізичні вправи впливають на розвиток інтелекту людини. На основі цих висновків виникла

нова система - освітня кінезіологія, яка вивчає зв'язок між розумом і тілом і має на меті оптимізувати мозкову діяльність за допомогою фізичних вправ. Методи корекційної кінезіології покращують пам'ять, увагу, мовлення, процеси письма і читання, просторові уявлення, дрібну і велику моторику, знижують втому і підвищують довільний контроль. Уроки слід планувати в спокійній і доброзичливій атмосфері. Успішне навчання в початковій школі залежить від досягнення дошкільнятами певного рівня когнітивної зрілості. Це означає, що вони здатні успішно виконувати ряд інтелектуальних дій і вміло користуватися мовою як інструментом мислення (наприклад, пояснювати, запитувати, відповідати, доводити). Навчальна діяльність вимагає певних знань про навколишній світ і сформованості базових понять. Діти повинні вміти діяти подумки, узагальнювати, розрізняти предмети і явища в навколишньому середовищі, планувати свою діяльність і здійснювати самоконтроль [1]. Підпийняк І.Ю. та Дука Т.М. стверджують, що діти дошкільного віку розвивають свою особистість і цей процес тісно пов'язаний з розвитком емоційної та вольової сфер, формуванням інтересу та мотивації до діяльності. Всі ці якості розвиваються під час гри, а нейрогімнастика підвищує їх ефективність [5]. Як зазначає Н.В. Кудикіна, ігри є унікальним і незамінним засобом самовиховання, самонавчання, самопізнання, самоусвідомлення, самореалізації та розвитку дітей [4]. Ми погоджуємось з цією думкою. Нейрогімнастика також застосовується в парі з грою.

На даний момент я проводжу курс по нейрогімнастичі для дітей (7 – 10 років) і я зробив маленьке спостереження, яке заключається в тому, що «сухі» вправи не до вподоби дітям, тому я почав шукати вихід з цієї ситуації. Вивчивши роботи відомих спеціалістів зі сфери нейрогімнастики таких як Ватаманюк Г.П., Кудикіна Н.В, Гриценко О.В [5], я впровадив ігрову гімнастику у заняття і отримав бажаний результат. Аналіз досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, свідчить про те, що ігри як неординарний і різноманітний феномен привертати увагу філософів, культурологів, психологів, педагогів та вчених інших наукових галузей знань. Говорячи про вплив ігор на розумовий розвиток, варто зазначити, що вони дозволяють мислити більш раціонально та швидко реагувати на поведінку партнера або опонентів. Ігри розвивають внутрішню мову та логіку і пригнічують емоції. Переваги рухливих ігор, в які можуть грати люди різного віку без спеціальної підготовки, незаперечні, адже в них немає складних технік і тактик, а правила можна змінювати в будь-який момент [6]. У процесі реалізації курсу з нейрогімнастики для дітей віком 7-10 років, я здійснив спостереження, яке показало обмежений інтерес учнів до традиційних вправ. Це спонукало мене до ревізії методики з використанням ігрових елементів, опираючись на дослідження експертів у цій галузі, таких як Ватаманюк Г.П., Кудикіна Н.В, та Гриценко О.В. Ця інтеграція ігрових елементів підтвердила свою ефективність у покращенні когнітивного розвитку, показавши, що ігри стимулюють логічне мислення, внутрішню мову та емоційний контроль, що відіграє важливу роль у навчанні [4].

Також заслуговує на увагу всевітня програма з розбудови потенціалу під назвою "Брейн-гімнастика", що базується на принципах кінезіології. [1] "Брейн-гімнастика" включає 26 вправ, які підтримують розвиток різних аспектів когнітивної діяльності, таких як пам'ять, увага, сприйняття та логічне мислення [1]. Результати дослідження впливу вправ "Брейн-гімнастики" на розвиток основних рухових і соціальних навичок у дітей віком 9-10 років показали покращення всіх показників порівняно з контрольною групою після 16 занять (Jalilinasab S. et al., 2021). Також вчені відзначили позитивний вплив нейрогімнастики на зменшення втоми та скарг на опорно-руховий апарат під час статичної роботи (Ismauenti L. et al., 2021). Таким чином, програма "Брейн-гімнастика", що має світове визнання, об'єднує в собі принципи кінезіології, щоб сприяти когнітивному розвитку через 26 спеціально розроблених вправ. Ці вправи охоплюють ключові аспекти розвитку мозку, включаючи пам'ять, увагу, перцепцію та логічне мислення. Емпіричні дослідження

підтверджують, що систематичне застосування "Брейн-гімнастики" сприяє покращенню моторики та соціальних навичок у дітей, а також ефективно знижує втому та фізичні скарги, пов'язані зі статичною активністю.

"Брейн-гімнастика" – це серія простих рухів, спеціально розроблених для поліпшення роботи мозку, має багато переваг для когнітивного розвитку дітей. Широке дослідження показали, що вправи "Брейн-гімнастики" ефективно покращують когнітивні навички дітей, роблять навчання більш цікавим і покращують загальну академічну успішність. Вправи "Брейн-гімнастики" довели свою високу ефективність у покращенні концентрації уваги, яка є важливою у повсякденному житті та навчанні. Наукові дослідження показали, що вправи "Брейн-гімнастики" значно покращують пам'ять, що має важливе значення для когнітивного розвитку. Нарешті, це також сприяє загальному розвитку. "Брейн-гімнастика" стимулює різні аспекти мозку, такі як латеральність, концентрація і фокус, а також підтримує розвиток емоційних, соціальних, інтелектуальних і фізичних здібностей. Ці чудові переваги переконливо свідчать про те, що включення вправ "Брейн-гімнастики" в повсякденне життя дітей може стати цінним інструментом для стимулювання когнітивного розвитку та покращення результатів навчання.

Спираючись на низку досліджень та слова Вариводи К, нейрогімнастику застосовують у навчальних закладах як додатковий інструмент для покращення навчального процесу та підвищення когнітивних функцій учнів[2]. Нейрогімнастика безумовно ефективна у поєднанні з іншими методиками, спрямованими на покращення когнітивних функцій. Розглядаючи користь для молодших школярів, ми дійшли висновку, що нейрогімнастика дійсно є більш ефективною у поєднанні з іграми. Так, "Брейн-гімнастика" містить багато фізичних вправ, але якщо їх поєднувати з іграми, то результати, безумовно, будуть досягнуті швидше, а уроки будуть цікавішими для дітей. Тобто "Брейн-гімнастика" представляє собою набір елементарних фізичних вправ, створених для оптимізації функцій мозку, які виявляються вельми корисними для розвитку когнітивних здібностей у дітей. Обширні дослідження підтвердили, що такі вправи значно покращують когнітивні властивості, зокрема концентрацію та пам'ять, сприяючи більш ефективному навчальному процесу. Програма "Брейн-гімнастика" включає активності, які стимулюють не тільки інтелектуальний, але й емоційний, соціальний та фізичний розвиток, використовуючи ігрові методи для підвищення ефективності навчання та зацікавленості учнів.

Наукові дослідження та наш практичний досвід показують, що когнітивний розвиток дітей молодшого шкільного віку може бути підтриманий та стимульований за допомогою нейрогімнастики. Нейрогімнастика, яка включає вправи на координацію, увагу, пам'ять та інші когнітивні навички, виокремлюється як ефективний засіб для підтримки і стимулювання розумового розвитку в таких умовах, поєднуючи фізичні та розумові активності для оптимізації мозкової діяльності. Її органічно доповнює практика, втілена у програмі "Брейн-гімнастика", яка включає різноманітні вправи, спрямовані на покращення мозкової активності, пам'яті, уваги, мовлення та інших когнітивних функцій. Використання ігрових елементів у нейрогімнастиці демонструє зростання зацікавленості та активності учнів, покращуючи їхні навчальні результати та загальний розвиток.

Список використаних джерел

1. Аведова С.А. Гімнастика мозку. Нейрогімнастика і освітня кінезіологія. Точка доступу: <https://vseosvita.ua/library/osvitna-kineziologia-gimnastika-dla-mozku-praktichni-poradi-ta-rekomendacii-dla-pedagogiv-492197.html> (дата звернення 6.3.2024 р.)
2. Варивода К. Нейрогімнастика як ефективний метод покращення когнітивних функцій школярів: аналітичний огляд. *Scientia et societas*. 2023. С. 115–122. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6327/2023/3/115-122>.

3. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навч. посіб. Умань : Сочінський М. М. [вид.], 2019. 145 с.
4. Кудикіна, Н.В. 2013. Гра: феноменологічна та педагогічна характеристики. Освітологічний дискурс. № 1. 2023. С. 20–31.
5. Підлипняк І. Ю., Дука Т. М. Інтелектуальний розвиток дітей дошкільного віку в умовах сучасного закладу дошкільної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2020. Вип. 73(2). С. 40-43.
6. Підлипняк І. Технології mind-fitness як засіб розвитку когнітивної сфери у дітей дошкільного віку. *Věda a perspektivy.* № 8(15). 2022. С. 18-21.
7. Dennison, P. I., & Dennison, G. Brain Gym. Точка доступу: <https://pdfcoffee.com/brain-gym-teacherx27s-edition-pdf-free.html>

Науковий керівник: *Батраченко І.Г., д-р. психол. наук, доцент*

В. С. Байрак
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПЕРЕЖИВАННЯ ЕСТЕТИЧНОГО ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОСЛУХОВУВАННЯ МУЗИКИ

Естетику пов'язують з емоціями від прекрасного неповторного світу мистецтва, феномену творчої діяльності людини. Це наука про прекрасне, про природу естетичної свідомості. Предметом естетики є весь світ в його естетичному вимірі, що розглядається з точки зору естетичних цінностей людини.

Естетичний розвиток особистості – це процес становлення естетичної свідомості та діяльності індивідуума. Естетичний розвиток має на меті формування естетичної культури особистості – своєрідного сплаву особистісних якостей, які обумовлюють критерії її оцінювання прекрасного, вияв чуття міри у власній творчості. Під впливом суспільних умов, виховання, взаємодії з прекрасним естетична культура особистості постійно змінюється, в одних випадках збагачуючись, в інших – примітивізуючись [1; 3].

На основі естетичних поглядів формується художнє сприймання – пізнання світу через мистецтво. Один з поширених способів переживання естетичного – музика. Прослуховування музики дає естетичне задоволення, впливає на наш стан, думки, настрої, емоції. Головними виразними засобами та елементами музики є: темп, метр, ритм, мелодія, інструментовка, гармонія, тембр, динаміка та інші. У музики є властивість загострювати сприйняття оточуючого світу [4]. Музика має силу справлятися зі стресом та емоційним напруженням, допомагати розслабитися та зарядитися ресурсом.

Поняття естетики для кожного різне. В музиці існує велика кількість варіацій. Кожна людина обирає свій ритм, жанр, стиль. Цікаво, як одна й та сама композиція може бути по-різному сприйнята різними людьми і мати різний вплив. І. Кант вважав, що об'єктивні основи у музиці відсутні, що вона не має схожих елементів в процесі сприймання різними людьми, які прослуховують однакові композиції. Проте існують напрацювання Піфагора, Лейбніца, які прагнули обґрунтувати об'єктивні закономірності музики [6].

Чому кожна людина має різні музичні уподобання? Автори однієї з теорій стверджують, що індивідуальність вибору музичних смаків залежить від ритмів нашого головного мозку [6]. Музика, схожа на наші біологічні ритми, підсвідомо нам подобається.

Саме цим можна пояснити бажання людей похилого віку слухати більш спокійну й повільну музику.

Загальнови́знаними є положення про те, що сприйняття музики не є пасивно-споглядальним процесом, в якому результат залежить лише від особливостей слухача [1]. Сприймання музики вважається складним процесом, в якому поєднуються інтелектуальна та емоційна сфери [5].

У ході прослуховування особливу роль відіграє інтуїтивне мислення, для якого властиві ті ж механізми, що й відповідним рівням розуміння. Розуміння музичного твору відбувається за допомогою уміння розрізняти, сприймати, інтонувати співвідношення звуків та мелодії [6].

На емоційному рівні когнітивне сприймання формується залежно від поліфонії, гармонійного ладу та інтонації, яка постає основним фактором. У процесі прослуховування утворюється художній образ, проживаються естетичні властивості музичного матеріалу [5].

Музичне сприймання включає в себе дві сторони: фізіологічну та психологічну. Воно регулюється пам'яттю, «передчуттям», актуалізацією минулого досвіду. Досвід формується під впливом багатьох якостей особистості: стать, вік, національність, виховання, освіта тощо.

Найпростішою формою переживань слухача є його стан; настрої – перша форма усвідомленого переживання; емоція – естетична оцінка; почуття – найскладніша форма переживання.

На думку деяких дослідників, ми можемо бути більш схильні до тієї чи іншої мелодії через утворені асоціації в нашій підсвідомості [2]. Якщо ми чули уривок мелодії десь у фільмі, або у ролюку в соціальній мережі, то ця мелодія сподобається нам з більшою вірогідністю.

Музика діє на одну з частин мозку – гіпокамп. Він залучений у механізми пам'яті. Люди слухають музику не лише заради естетичних переживань, а задля регуляції емоційного стану. Ми не просто чуємо музику. Вона проникає в емоції та спогади, і дозволяє відчувати єдність із іншими людьми [2].

Якщо музика може викликати різні емоції, чому тоді деякі обирають слухати сумні мелодії, замість того, щоб постійно слухати більш приємні й веселі? Сумна музика дає нам можливість посмакувати нашими почуттями, дати розуміння, що ми здатні на емоції та зрозуміти їх. Саме тужливі пісні здатні привести нас до катарсису. Нейрофізіологія це пояснює тим, що сумна музика краще стимулює викид окситоцину та природніх опіоїдів [5].

Музика, як і музичне виховання, дає вплив на розвиток особистості та різні сторони її життя. Саме тому музичний смак у людини розвивають з самого дитинства. Ще в дитячих садках дитині прививають почуття до естетичного, прекрасного. Це продовжується під час музичних занять, які проводяться в школі. Музика здатна впливати не лише глибоко на емоціональні та духовні сфери, але й здатна активно впливати на етичне та естетичне виховання людини, яке може змінювати внутрішній психічний стан особистості та формувати світогляд і ідеологію життя.

Список використаних джерел

1. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. М.: Прогресс, 1974. 392 с.
2. Завалко К. В. Музична педагогіка: інноваційно-психологічний аспект: навч.-метод. посіб. Київ: ЦУЛ, 2020. 181 с.
3. Левчук Л.Т., Панченко В.І., Оніщенко О.І., Кучерюк Д.Ю. Естетика. Київ: Вища школа, 2006. 431 с.
4. Музика та її виховний, етичний вплив [Електронний ресурс]. Спосіб доступу: <http://estetica.etica.in.ua/muzika-ta-yiyi-vihovnij-etichnij-vpliv>.

5. Музыкальное мышление: сущность, категории, исследования: сб. науч. ст. Киев: Муз. Украина, 1988. 128 с.

6. Траверсе Т. Музыка як психологічний чинник впливу на особистість. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України [Електронний ресурс]. Спосіб доступу: <https://newacropolis.org.ua/theses/muzyka-iak-psykholohichniy-chnnyk-vplyvu-na-osobystist-1500792589>.

Науковий керівник: *Байєр О.О., канд. психол. наук, доц.*

Д. М. Барабаш
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Кризова ситуація, що зберігається в Україні протягом останнього десятиліття внаслідок війни з Росією, ще більше актуалізувала необхідність цілеспрямованих досліджень, умов і методів збереження психічної стійкості. У наслідок чого населення України перебуває у стані хронічного стресу, тому сьогодні, як ніколи, кожному громадянину, на нашу думку, необхідно зберігати власні психічне здоров'я та сили для спільної перемоги. Серед багатьох чинників, які визначають здоров'я, велике значення має *стійкість до стресових ситуацій та спроможність до відновлення*. Високий рівень стійкості до стресу є, в певному сенсі, каталізатором збереження та зміцнення психічного здоров'я людини. Не менш важливо розуміти потенціал життєстійкості, тобто притаманні українцям риси, а також визначити якості, які слід розвивати.

На наш погляд, саме підлітковий період є важливим з точки зору дослідження стресостійкості, і слід враховувати його загальну важливість та значущість для подальшого розвитку. Стрес є значною психологічною особливістю підліткового віку. Підлітки стикаються з безліччю нових і складних ситуацій, таких як адаптація до змін у своєму тілі, формування відносин з однолітками та дорослими, проблеми у навчанні та думки про майбутню кар'єру. У підлітків приблизно в 12 років починається активна гормональна перебудова. Тому може виникнути бурхлива реакція, навіть на найменший стрес.

Тісні прив'язаності, сформовані в дитинстві, відіграють важливу роль у процесі побудови ефективної системи психічного захисту дитини. Аналітичні дослідження показують, що саме фактор безпечної прив'язаності сприяє розвитку та вдосконаленню просоціальних моделей поведінки, забезпечуючи тим самим психічну стабільність дитини та її здатність протистояти негативним стресовим факторам, тобто формуванню стресостійкості.

Важливий внесок у розуміння психологічних детермінант підліткових криз зробили дослідники психодинамічної парадигми, яка ґрунтується на концепції, що емоції та поведінка людини значною мірою визначаються її минулим, тобто переживаннями, страхами, бажаннями та конфліктами. Низка малих і великих потрясінь у житті дитини була ідентифікована як невіршені конфлікти на попередніх стадіях психосексуального розвитку (З. Фройд), негативний ранній досвід об'єктних відносин (М. Кляйн, А. Фройд, М. Малер, О. Кернберг), неадекватне утримання (Д. Віннікотт), нестійкі (ненадійні) типи прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) закарбовуються в пам'яті як окремі травматичні

переживання; за А. Фройдом, реактивація цих переживань у підлітковому віці зумовлена певними аспектами психічного життя підлітка, який переживає зміни, наприклад, у структурі "Я", ставленні до об'єктів, ідеалів та соціальних відносин зумовлений факторами та елементами; П. Блос описує виклики підліткового розвитку як посилення емоційності та "підняття" глибин ранніх переживань: перенаправлення лібідо з батьків назовні (соціальне оточення), створення нових емоційних зв'язків, розвиток інтегрованої ідентичності "Я", завершення процесу статевої ідентифікації, статеве завершення процесу роліової ідентифікації; Дж. Боулбі пов'язує той факт, що найбільш специфічний негативний дитячий досвід, пов'язаний з особливостями відносин прив'язаності, відтворюється в підлітковому віці з необхідністю встановлення нових автономних відносин з батьками.

На думку М. Білової, стресостійкість є складною і важливою характеристикою особистості, яка взаємопов'язана з інтелектуальними, когнітивними, емоційними та особистісними якостями. Ці якості дозволяють людині витримувати великі фізичні, інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження і зберігати функціональну ефективність у стресових ситуаціях [1].

В структуру стресостійкості включаються такі блоки: психодинамічні характеристики (рівень активності, гнучкість, реакційна здатність, швидкість реагування); вольові якості (витримка, насміливість, цілеспрямованість, самоконтроль, наполегливість, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність); особливості регуляції власної поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки); мотиваційні аспекти (мотивація до досягнення успіху) [5].

За словами Г. Матвієнко, у підлітковому віці „підлітки починають відчувати усвідомлене почуття участі в соціальній роботі, стикаються з новими вимогами в сім'ї та спонукаються до саморефлексії. Фізіологічні та функціональні зміни в цей період призводять до посилення емоцій та чутливості, які стає важко контролювати. Коли контроль втрачається, вони стають психологічно залежними від ситуації. При цьому збудження стає домінуючим над гальмуванням, що зумовлює необхідність використання проактивних стратегій подолання стресу та формування механізмів стресостійкості” [6].

На підставі аналізу фахової літератури, можемо констатувати, що стресостійкість - це сукупність особистісних якостей або здібностей, які дозволяють людині протистояти стресовим ситуаціям та уникати неприємних наслідків своєї діяльності та оточення. Важливими чинниками формування стресостійкості людини є спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, особистість, здібності, вік, дитинство та стосунки з батьками.

Ми маємо всі підстави вважати, що стресостійкість як властивість особистості є єдністю компонентів: психофізіологічного, мотиваційного, емоційного досвіду особистості, вольового, інформаційного, інтелектуального.

На нашу думку, прив'язаність - це глобальна конструкція, що містить у собі сукупність феноменів в соціальному розвитку дитини. Зміст цього поняття зводиться до того, що часом називають «першими відносинами любові»: до тісного емоційного зв'язку, що формується між дитиною та її батьками. У даному контексті дослідника, перш за все, цікавить, як формується такий зв'язок, і від яких чинників залежить її інтенсивність і стійкість. Тому дане питання є одним з першорядних в психології розвитку.

Більшість науковців [1,2,3,4,5,6,7] вважають найбільш чутливим періодом для формування прив'язаності є перший рік життя дитини. Приблизно у віці 6-10 місяців дитина стає вибірковою по відношенню до дорослих у зв'язку з формуванням початкового "об'єктного збереження" і обирає батька як об'єкт прив'язаності. Якщо прив'язаність не сформована до 12 місяців, психічний розвиток дитини серйозно порушується.

Наявність надійного типу прив'язаності у віці 2-3 років характеризується установкою на сприйняття світу як надійного та безпечного, приносить високий рівень розвитку

психічних процесів та особистості, навіть при зміні його на менш сприятливий тип прив'язаності в 4-5 роки. Характер матері, зокрема такі риси, як ступінь впевненості в собі і ступінь самореалізації, мають значний вплив на психічні процеси і розвиток особистості дитини. Рівень самореалізації проявляється в гуманістичних цінностях, сприйнятті інших людей як рівноправних партнерів у спілкуванні, а також у ступені довіри до себе та людям.

Спираючись на роботи Д. Боулбі та М. Ейнсворт [7;3;4], було визначено, що феномен прив'язаності включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, які відповідають базовим компонентам соціальної установки, що формуються в перших стосунках з близькою людиною. Численні дослідження показали, що материнська прив'язаність має тривалий вплив на людину і не обмежується періодом раннього дитинства. Вона залишає глибокі відбитки на всіх наступних етапах життя. "Тісна прив'язаність, сформована в дитинстві, відіграють важливу роль у процесі створення дитиною ефективної системи психологічного захисту. І саме фактор надійної прив'язаності стимулює розвиток і вдосконалення просоціальних моделей поведінки і тим самим гарантує дитині психічну стабільність і здатність протистояти негативним стресовим факторам" [2, с. 48]. Надійна прив'язаність у підлітків сприяє розвитку стресостійкості та може виступати ресурсом для подолання труднощів. Натомість, ненадійна прив'язаність створює дефіцит, який потребує заповнення для формування здорових механізмів реагування на стрес.

Таким чином, констатуємо закономірність, згідно з якою надійна прив'язаність, яка сформована в дитинстві, відіграє важливу роль у процесі створення ефективної системи психічного захисту у дитини, сприяючи розвитку та вдосконаленню просоціальних моделей поведінки та формуючи основу для стресостійкості. Слід зазначити, що потреба в прив'язаності існує паралельно з розвитком автономії, а потреба в автономії доповнює її. Це говорить про те, що безпечна прив'язаність є основою для розвитку незалежності, тобто здатності покладатися на себе. Адже довіра в прив'язаності створюється тоді, коли люди можуть довіряти і покладатися один на одного, а не тоді, коли діти з ненадійною прив'язаністю погано відокремлені від батьків. На цьому тлі динаміка стресостійкості виявилася складним явищем і безпосередньо пов'язана з психічним становленням підлітків.

Стресостійкість у підлітків можна підвищити розвиваючими навички саморегуляції (адже саморегуляція визначає успішність, надійність, продуктивність і кінцевий результат будь-якої діяльності), впевненості (адже чим більше підліток боїться невдачі, тим більша ймовірність того, що він зробить помилку) і рефлексії (адже рефлексія є найважливішим показником особистісного розвитку учня).

З вищесказаного можемо зробити висновок, що розвиток стресостійкості у підлітків є багатограним і складним процесом, який потребує уваги не тільки в „домашньому” житті, а й у навчально-виховному процесі закладів загальної середньої освіти

Список використаних джерел

1. Боришевський М. Моральна саморегуляція поведінки особистості: понятійний апарат. Київ, 1993. 240 с.
2. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
3. Ейнсворт М., Боулбі Дж. Догляд за дітьми та зростання любові. Лондон, 1965. 180 с.
4. Ейнсворт М. Дитинство в Уганді. Лондон: Книги пінгвінів, 1967. 102 с.
5. Крижановська З., Бабак, К. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 38. С. 138-150.

6. Матвієнко Х. О. Життєздатність та соціальна адаптація підлітків з девіантною поведінкою. Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід. 2013. Вип. 3. С. 75- 77.

7. Ainsworth M., Blehar M., Waters E., & Wall S. Patterns of attachment: A Psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978. 420 p.

Науковий керівник: *Сапожников С.В., д-р пед. наук, проф.*

В. М. Безуз
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ЕМОЦІЙ У ФОРМУВАННІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

В останні десятиліття в афективній науці відбулася революція, яка потенційно призвела до зміни парадигми в теорії прийняття рішень. Дослідження показують, що емоції є потужними, всепроникними, передбачуваними, іноді шкідливими, а іноді корисними рушійними силами прийняття рішень. Важливі закономірності з'явилися в різних сферах щодо механізмів, за допомогою яких емоції впливають на судження та прийняття рішень.

Різні дисципліни, такі як філософія (Solomon, 1993) [1] або деякі види нейронаук (наприклад, Phelps et al., 2014) [5], ведуть активну роботу з виявлення впливу емоцій на поведінку та прийняття рішень. Спираючись на останні дослідження встановлено, що емоції вирішально впливають на процес раціонального прийняття рішень. Антоніо Дамасіо разом з колегами дійшли висновку, що відсутність емоційних маркерів майже унеможливило прийняття рішень [3]. Наші емоції керують висновками, які ми робимо. Наше благополуччя залежить від нашої здатності розуміти, інтерпретувати та об'єднувати наші емоції з розумом для прийняття правильних рішень.

Коли ми приймаємо рішення, ми можемо відчувати два типи емоцій: супутні та інтегративні. Випадкові емоції – це емоції, які вносяться в рішення, але не мають до нього нічого спільного. Навіть якщо випадкові емоції походять з інших джерел, вони включаються в сценарій прийняття рішень і відчуються під час процесу прийняття рішень. Ці емоції змушують нас почуватися певним чином, і коли ми приймаємо рішення, нам важко відокремити ці емоції від наших почуттів щодо самого рішення.

На відміну від випадкових емоцій, інтегративні емоції – це емоції, які викликані самим рішенням. Вони виникають, наприклад, під час роздумів про параметри рішення та його наслідки. І ці відчуття насправді можуть бути дуже корисними. Якщо ви нервуєте перед прийняттям рішення, це корисна інформація: Це може бути ознакою того, що вам потрібно бути дуже обережним, і, ймовірно, ви повинні.

Девід Юм (1978), стверджував, що загальна тенденція вважати емоції другорядними щодо розуму абсолютно неправильна, він вважав що розум є і повинен бути рабом пристрастей і не може претендувати на іншу місію, окрім як служити їм і підкорятися їм. Спираючись на це ствердження, гнів буде спонукати реакцію на несправедливість (Solomon 1993) [5], а очікування жалю спричиняє уникання надмірного ризику (Loomes & Sugden 1982) [2]. Переконливі наукові докази цієї точки зору знайдені у пацієнтів з афективними розладами, які отримали пошкодження вентромедіальної префронтальної кори (vmPFC), ключової області мозку, відповідальної за інтеграцію емоційних і когнітивних процесів. Дослідження показують, що такі неврологічні розлади знижують як здатність пацієнтів

відчувати емоції, так і приймати оптимальні рішення, що не можна пояснити простими когнітивними змінами. (Damasio 1994) [4].

Теорії та наслідки, які тут обговорюються, пояснюються тим, що емоції мають причинно-наслідковий вплив на стосунки, режим сну, фінансові рішення, політичні та стратегічні рішення, креативність, фізичне та психічне здоров'я та якість загального

Емоції є потужними, всепроникними, передбачуваними, інколи шкідливими, а інколи корисними факторами у прийнятті рішень. У різних типах прийняття рішень проявляються важливі закономірності в основних механізмах, за допомогою яких емоції впливають на судження та прийняття рішень. Отже, вплив емоцій не є ні випадковим, ні випадковим.

Емоційні впливи на процес прийняття рішень можуть мати форму інтегративних або побічних впливів. Випадкові емоції часто викликають небажані несвідомі ефекти. Теорія стверджує, що валентний вимір є лише одним із багатьох афективних вимірів, які визначають результат процесу прийняття рішень, що дозволяє робити більш точні та неінтуїтивні прогнози.

Хоча емоції мають вплив на рішення через численні механізми, численні докази свідчать про те, що вплив відбувається через зміни в:

- змісті думки,
- глибині думки
- змісті імпліцитних цілей - три механізми.

Негативний чи позитивний вплив певної емоції на конкретне судження або рішення, залежить від взаємодії когнітивних та мотиваційних механізмів, що запускаються кожною емоцією, і механізмів за замовчуванням, які керують будь-яким судженням чи рішенням.

Емоції не обов'язково є формою евристичного мислення. Спочатку емоції викликаються швидко і можуть призвести до швидких дій. Однак після активації деякі емоції (наприклад, смуток) можуть викликати більш систематичне мислення. Розрізнення когнітивних впливів індукції емоцій і етапів підтримки емоцій допомагає встановити зв'язок між емоціями та складом розуму.

Якщо емоційний вплив небажаний, його важко зменшити лише зусиллями. Стратегії пом'якшення цих впливів можна розділити на три великі категорії:

- зменшення інтенсивності емоцій
- зменшення використання емоцій як чинника прийняття рішень
- протидія упередженню, що ґрунтується на емоціях, протилежним упередженням у протилежному напрямі.

добробуту, забезпечує важливу основу для розуміння відносин, та якість відносин. Це важлива частина не тільки процесу прийняття рішень, але й поведінки людини в цілому [1].

Рисунок 1. Основні результати досліджень емоцій і прийняття рішень за останні 35 років [1]

Прийняття рішень є важливим аспектом відчуття успіху та щастя в житті. Прийняття рішень лежить в основі всього, що ми робимо. Важливо розвивати ефективні навички прийняття рішень і стратегії. Емоції швидко конденсують досвід і оцінюють його, щоб інформувати про прийняття рішень і дозволити нам швидко реагувати на ситуації.

Список використаних джерел

- Біда С.О. Базові емоції: поняття та види. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 16. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. С. 35-46.
- Gigerenzer G. Dread Risk, September 11, and Fatal Traffic Accidents. *Psychological Science*. 2004. № 15 (4). P. 286-287. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00668.x>
- Fehr V., Russell J.A. Concept of Emotion Viewed from a Prototype Perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 1984. № 113 (3). P. 464-486. doi:10.1037/0096-3445.113.3.464.
- Lerner J.S., Li Y., Valdesolo P., Kassam K.S. Emotion and Decision Making. *Annual Review of Psychology*. 2015. № 66 (1). P. 799-823.

5. Singh P. Emotion Regulation Difficulties Mediate the Relationship between Neuroticism and Health-Risk Behaviours in Adolescents. *The Journal of Psychology*. 2022. № 156 (1). P. 48-67. doi:10.1080/00223980.2021.2006124.

Науковий керівник: *Байер О.О., канд. психол. наук, доцент*

Т. В. Білявська

бакалавр, 4-й рік навчання

спеціальність 053 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО НОМОФОБІЇ: СТРАХУ БУТИ БЕЗ СМАРТФОНУ

Протягом останнього десятиліття мобільні телефони повністю інтегрувалися в повсякденне життя, займаючи час і простір людей. Станом на червень 2022 року в усьому світі смартфонами користувалися 6,648 мільярда людей, це близько 82% населення планети. Будучи основними соціальними інструментами, мобільні телефони дійсно забезпечують велику зручність роботи та життя людей. Однак надмірне використання смартфонів спричинило безліч психологічних і фізичних проблем. Дійсно, незважаючи на негативні наслідки надмірного використання смартфонів, більшість людей все ще неохоче відлучаються від своїх телефонів і зрештою можуть розвинути «номофобію».

Номофобія (No Mobile Phone Phobia) – це стан тривоги або страху, що виникає коли людина знаходиться без телефону і не має зв'язку з цифровим світом, може мати значний вплив на психологічний стан людини. Важливо зауважити, що номофобія не є клінічним діагнозом і потребує додаткових досліджень, але водночас виявлено деякі ознаки які можна пов'язати з цим видом страху.

Люди тримають свої телефони ввімкненими протягом дня, і навіть можуть брати їх із собою в ліжку через постійний страх, що вони не матимуть доступу до повідомлень, які будуть тримати їх в курсі останніх подій. Ті, хто страждає номофобією, надають перевагу спілкуванню через мобільний телефон, а не особистому контакту. Люди часто перевіряють свій мобільний телефон на наявність нових повідомлень, дзвінків, оповіщень, а у випадку з соціальними мережами лайків та коментарів. Окрім цього, спостерігається часте перевіряння де знаходиться телефон, страх втрати зв'язку з мережею Інтернет та страх розрядки телефону.

Вивчення проблемної прив'язаності до смартфона в умовах короткочасної розлуки зі смартфоном [5] було проведено у Німеччині у 2022 році. Дослідники прийшли до висновку, що смартфон не є причиною тривожної прив'язаності, а є її додатковим проявом. Окрім цього вони побачили, що якщо під час короткочасної розлуки з телефоном респондент мав завдання і займався його рішенням, тривожний стан не тільки не підвищився, а ще показав тенденцію до зниження.

Термін «тривожна прив'язаність» походить з концепції Джона Боулбі [3] про теорію прив'язаності, в якій він підкреслює важливість надійної та постійної прив'язаності до основного опікуна. Боулбі припустив, що порушення або неузгодженість у цих ранніх прив'язаностях потенційно можуть призвести до цілого ряду психічних та поведінкових проблем у подальшому житті. Тривожна прив'язаність є одним зі стилів прив'язаності у цій теорії, її часто можна виявити у людей з надчутливою нервовою системою. Ці люди можуть боротися з гіперактивацією емоцій, а також з підвищеною пильністю, коли щось йде не так. Найстрашніше, що вони можуть собі уявити, – це бути покинутими своїми близькими.

У 2024 році авторка з Китаю Юань Лян [4] опублікувала дослідження, в якому вона додала алекситимію, гендер та відчуття стресу як фактори, що опосередковують зв'язок номофобії та тривожної прив'язаності. Щодо гендеру вона виявила інтенсивніші прояви тривожної прив'язаності саме у чоловіків, аніж у жінок.

У 2023 році дослідники визначали зв'язок симптомів номофобії з симптомами депресії, тривоги, стресу, безсоння та обсесивно-компульсивних розладів серед дорослих та студентів закладів вищої освіти. Результат, який вони отримали був досить передбачуваним з огляду вивчення минулих досліджень. Зв'язок безсоння та обсесивно-компульсивних розладів не було виявлено, на противагу цьому симптоми тривожності стали предиктором номофобії [1].

У 2015 році був розроблений опитувальник (NMP-Q) [2] для оцінки симптомів номофобії. У дослідженні було продемонстровано, що опитувальник є корисним вимірюванням страху залишитися без мобільного телефону. В анкеті респондентам пропонують оцінити, наскільки сильно вони погоджуються чи не погоджуються з такими твердженнями, як:

- «Я почувався б незручно без постійного доступу до інформації через свій смартфон»;

- «Я б налякався, якщо б у моєму смартфоні розрядився акумулятор»;

- «Я відчував би тривогу, тому що не міг підтримувати зв'язок зі своєю родиною та/або друзями».

На сьогоднішній день, у 2024 році, номофобія не визнана офіційно як розлад у Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (DSM-5-TR). На наш погляд, ще рано робити такі висновки, оскільки недостатньо доказів і досліджень, щоб визнати номофобію як медичний розлад. До того ж, наявність опитувальника не може однозначно свідчити про те, що номофобія має бути визнана як окремий розлад. Причини цього необхідно розглядати в контексті різноманітних поглядів та досліджень, які не завжди є узгодженими щодо того, чи вважати номофобію розладом, чи вона є частиною загальної залежності від смартфонів або їх надмірного використання.

Крім того, враховуючи вимоги психіатричної класифікації щодо однозначної термінології та чіткого опису можливих відмінностей у діагностичних критеріях, які залишаються невирішеними, ми не підтримуємо ідею введення «номофобії» як окремої категорії захворювання. Проте, вважаємо доцільним детальніше вивчити цей феномен з точки зору залежності від смартфона.

Список використаних джерел:

1. Abdoli N., Sadeghi-Bahmani D., Salari N., Khodamoradi M., Farnia V., Jahangiri S., Brühl AB., Dürsteler KM., Stanga Z., Brand S. Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and Psychological Health Issues among Young Adult Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2023. Volume 13(9). P. 1762-1775. URL: <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090128>

2. Correia AP, Yildirim C. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire *Computers in Human Behavior*. 2015. Volume 49. P. 130-137. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

3. Holmes J. John Bowlby and Attachment Theory. New York, NY: Routledge, 2014. 234 p.

4. Liang Y. Attachment anxiety and nomophobia: a moderated parallel mediation model. *Psychological Reports*. 2024. Volume 0. P. 1–31. URL: <https://login.research4life.org/tacsgr1doi.org/10.1177/003329412412269>

5. Reichrath B., Pietrowsky R. Exploring problematic mobile phone attachment and associations to anxiety and inhibitory control after a short-term smartphone separation. *Journal of Cyberspace Studies*. 2022. Volume 6. URL: <https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/86253>

Науковий керівник Гаркуша І.В., PhD з соц.ком., доц.

ЩОДО ПРОБЛЕМИ В СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ

Сучасна сім'я стикається зі складними викликами, пов'язаними з різноманітними соціокультурними та економічними змінами. Ці зміни впливають на внутрішньосімейні відносини та підсилюють проблеми гендерних відмінностей.

Сучасний темп життя призводить до значного стресу для членів сім'ї. Збільшення кількості обов'язків як в домашній, так і в робочій сферах може призвести до відчуття перевантаження та втоми. Недостатня кількість часу для спілкування може призводити до відчуття відчуженості та відсутності підтримки у сім'ї. Це може призвести до появи стресових ситуацій та негативно позначитися на психічному стані членів сім'ї [4].

Конфлікти в сім'ї можуть виникати з-за різних причин, включаючи незгоди в цінностях, очікуваннях та потребах. Різниця у поглядах на виховання дітей, фінансові проблеми або різниця в способах вирішення конфліктів можуть призвести до напруги та невірноваженості в сім'ї. Дослідження конфліктів дозволяє краще зрозуміти їхні причини та розробити ефективні стратегії їх вирішення для забезпечення гармонійних відносин у сім'ї.

Аналізуючи проблему ми краще розуміємо психологічні проблеми, що виникають у сучасних сім'ях, і виявляємо ключові аспекти, які необхідно враховувати при розробці стратегій розв'язання цих проблем.

Стереотипи про гендерні ролі можуть значно впливати на спосіб, яким розподіляються обов'язки та відповідальності у сім'ї. Існує загальний стереотип, згідно з яким жінки відповідають за домашню роботу та виховання дітей, тоді як чоловіки відповідають за фінансове забезпечення сім'ї. Ці стереотипи можуть призводити до нерівності у розподілі обов'язків та обмежувати можливості реалізації як чоловіків, так і жінок у сімейних відносинах [4].

Також, у багатьох сім'ях може існувати нерівноправність у розподілі домашніх обов'язків та можливостей для кар'єрного розвитку. Жінки частіше ніж чоловіки відповідають за домашні справи та догляд за дітьми, що може обмежувати їхні можливості для професійного зростання. Така нерівність може впливати на стабільність та задоволення відносин у сім'ї та сприяти конфліктам [3].

Якщо говорити про комунікацію між членами сім'ї, то цей процес є важливим аспектом будь-яких відносин. Підвищення рівня відкритості та емпатії у спілкуванні може допомогти запобігти конфліктам і непорозумінням. Більше уваги до вислуховування інших, прояву співчуття та налагодження зв'язків може допомогти покращити взаєморозуміння та стосунки в сім'ї [2].

Сучасні сім'ї можуть отримати користь від консультування та терапії для вирішення конфліктів, покращення комунікації та зміцнення стосунків. Інтеграція таких послуг може бути корисною для підтримки психологічного благополуччя сімей [1].

Сучасні технології, такі як соціальні мережі та мобільні додатки, можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на сімейні стосунки. Вивчаючи вплив цих технологій та розробка нових стратегій їх використання для підтримки психологічного благополуччя сімей є важливим напрямком розвитку.

То ж, сучасні сім'ї стикаються з низкою психологічних проблем, зумовлених різними соціальними, економічними та культурними чинниками, а також впливом гендерних

відмінностей і стереотипів. Розуміння цих проблем та вжиття відповідних заходів може покращити психологічний клімат у сім'ї та зміцнити сімейні стосунки.

Список використаних джерел

1. Christensen A., & Shenk J. L. Communication, Conflict, and Psychological Distance in Non-distressed, Clinic, and Divorcing Couples. 1991. 59 p.
2. Gottman J.M., & Gottman J.S. The Seven Principles for Making Marriage Work. 2015. 82 p.
3. Hochschild A.R., & Machung, A. The Second Shift. 2012. 43 p.
4. Friedan B. The Feminine Mystique. 1963. 18 p.

Науковий керівник: *Гаркуша І.В., PhD з соц.ком., доц.*

С. Т. Брайченко
Магістриня, 1 рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЕМОЦІЇ ЯК ОСОБЛИВА ФОРМА ПСИХІЧНОГО ВІДОБРАЖЕННЯ

Об'єктивні характеристики об'єктів та явищ оточуючого світу відображаються у людині через пізнавальні процеси. Проте ставлення людини до кожного об'єкта, кожної події, залежить від того, як вони пов'язані з її потребами. Деякі події можуть бути для людини байдужими, тоді як інші можуть бути значущими, сприяючи задоволенню її потреб або перешкоджаючи цьому [1].

У процесі еволюції виникла особлива форма психічного відображення значних об'єктів та подій, якою є емоції. Однак один і той же об'єкт або подія можуть викликати різні емоції у різних людей, оскільки у кожного з них є своє власне, унікальне ставлення до цього об'єкту.

Емоції, походить від латинського слова «emovere», що означає «збуджувати» або «хвилювати», – це особливий вид психічних процесів і станів, які характеризуються безпосереднім переживанням (наприклад, задоволення, радість, страх тощо) у відповідь на значущі явища та ситуації, що впливають на особу. Емоції супроводжують практично будь-які прояви активності суб'єкта і є одним із ключових механізмів внутрішнього регулювання психічної діяльності та поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб [2].

Позитивні емоції, такі як радість, захоплення, і симпатія, виникають, коли людина відчуває задоволення внаслідок задоволення певної потреби або бачить можливість її задоволення. У таких випадках активність спрямовується на збереження або досягнення позитивних результатів. Негативні емоції, такі як страх, гнів і ненависть, виникають, коли потреба не задовольняється, і спонукають людину до уникнення шкідливих або небажаних впливів.

Дослідники, що досліджують емоційні стани, підтверджують наявність зв'язку між потребою людини, інформацією про об'єкт, що може задовольнити цю потребу, та виникненням емоцій. Коли індивід має достатньо інформації про об'єкт, який може задовольнити його потребу, виникає позитивна емоція, а при нестачі інформації – негативна [4].

Зазвичай емоції розвиваються за певною схемою. Починаючи зі спокійного стану, на людину впливає значний подразник, що викликає відповідне переживання, підвищення

психічного збудження та напруження. З плином часу ці складові емоцій поступово зменшуються, і людина повертається до спокійного стану [3].

Емоція, що виникла, охоплює весь організм, спричиняючи внутрішнє переживання, різноманітні зовнішні реакції, вегетативні та біохімічні зміни. Людина змінює поведінку, рухи та мову. Наприклад, гарна звістка може спровокувати почуття задоволення та радості. У такому випадку людина може усміхнутися або навіть захоплено закричати, заляскати в долоні, пуститися в танець, голосно засміятися чи заплакати. Кожна емоція супроводжується специфічною мімікою, пантомімікою, жестикуляцією, виразними рухами, голосовими реакціями, а також лексичними та експресивними засобами мови. Це може супроводжуватися збільшенням або зменшенням частоти пульсу, розширенням або звуженням шкірних судин, потовиділенням, динамікою шкірно-гальванічної реакції та іншими фізіологічними проявами.

Суб'єктивні переживання та зовнішні прояви емоцій виникають одночасно. Це дало підставу В. Джеймсу та К. М. Ланге стверджувати, що наявність емоцій обумовлена сприйняттям змін у діяльності внутрішніх органів та рухової сфери [5].

Згідно з теорією Вільяма Джеймса та Карла Марії Ланге, відомою як периферична, емоційні явища не є причиною, але наслідком відповідних фізіологічних реакцій. За цією теорією, людина відчуває радість, коли сміється, і сум, коли плаче, через фізіологічні зміни, що відбуваються у тілі. Однак більшість психологів не підтримують це трактування емоцій. Вони пояснюють різноманітність та взаємозв'язок емоційних проявів як наслідок головного призначення емоцій – підготовки організму до швидкої адекватної реакції на значний зовнішній вплив. Наприклад, коли людина зіткнеться з небезпекою, вона може відчувати страх, що викликає фізіологічні зміни, такі як викид адреналіну, підвищення м'язового тону та частоти серцебиття. Ці реакції допомагають організму швидко реагувати на небезпеку або знаходити спосіб уникнути її.

За зовнішніми проявами можна говорити про внутрішній стан та переживання інших людей, хоча однозначного зв'язку між внутрішнім переживанням та зовнішніми проявами емоцій, звичайно, немає. Не всі люди проявляють свої емоції досить інтенсивно. У деяких обставинах людина свідомо стримує їх, бажаючи приховати свої переживання. Стимування зовнішніх проявів емоцій не призводить до зменшення інтенсивності внутрішнього переживання, а часто навіть збільшує його.

Список використаних джерел

1. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні і прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. Вип.3. №29. С.124-137.
2. Іванцев Л.І. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісн. Прикарпатського університету. Сер. Філософські і психологічні науки*. 2019. Вип. 22. № 1. С. 76-82.
3. Карамушка Л.М. Актуальні напрямки дослідження психологічного здоров'я освітнього персоналу. Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія і практика: міжн. міждисциплінарна наук.-практик. конф.: тези доп. 13-14 грудня 2019 р. Укр. інженерно-педагогічна академія. Харків, 2019. С. 36-37.
4. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Северодонецьк, 2020. С. 5-15.
5. Saul Mcleod, Olivia Guy-Evans. James-Lange Theory Of Emotion: Definition And Examples. URL: <https://www.simplypsychology.org/what-is-the-james-lange-theory-of-emotion.html> (Дата відновлення: 01.03.24).

Науковий керівник: *Гаркуша І.В., PhD з соц.ком., доц.*

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИЙ КОМПОНЕНТ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕРЕКЛАДАЧА

Дослідницька компетентність входить до складу ключових компетентностей перекладача, тобто таких, що необхідні для виконання професійної діяльності. Завдяки їй реалізується вміння критичного мислення та рефлексивного аналізу, швидке адаптування особистості у соціальному та професійному середовищах, розвиваються здатність досліджувати проблеми, висувати судження на основі виважених даних, приймати рішення на раціональних засадах [1, с. 86]. Якщо дослідницька компетентність є ключовою для перекладачів, то слід акцентувати увагу на сутності та структурі цього поняття.

У межах нашого дослідження ми розглядаємо категорію «дослідницька компетентність перекладача» як цілісну, інтегративну властивість перекладача, що поєднує в собі дослідницькі (прогностичні, пошуково-інформаційні, організаційно-практичні, комунікативно-презентаційні, інтерпретаційні) знання і вміння, особистісні якості (наполегливість, завзятість у досягненні мети, допитливість, схильність до ризику, асертивність, здатність до рефлексії), що виявляються у зацікавленості створювати нові наукові знання у сфері перекладознавства та аплікувати їх на практиці, бажанні ефективно і вмотивовано виконувати дослідницьку діяльність, а також готовності займати активну дослідницьку позицію.

У процесі виокремлення структурних компонентів дослідницької компетентності перекладача, формування яких має відбуватись під час навчання у закладі вищої освіти, нас зацікавили дослідження С. Амеліної, В. Балабіна, А. Бовт, М. Головань, Н. Дзюбишиної, Ю. Захарченко, А. Лисенко, А. Лугової, Н. Любчак, Н. Мирончук, Я. Никорака, А. Нікітіної, І. Олійник, Є. Сипчука, Ю. Староконь, Р. Тарасенка, Н. Уйсімбаєвої, Л. Хорунжої, В. Яценко та інших. Аналізуючи підходи науковців було виокремлено такі компоненти дослідницької компетентності, які необхідно формувати у майбутніх перекладачів: *мотиваційно-ціннісний, емоційно-вольовий, когнітивно-діяльнісний, оцінювально-рефлексивний, особистісно-креативний* компоненти.

Метою даної публікації є у розкриття змісту мотиваційно-ціннісного компонента дослідницької компетентності перекладача.

Мотиваційно-ціннісний компонент дослідницької компетентності визначає ставлення майбутніх перекладачів до дослідницької діяльності. Це призводить до необхідності формування та розвитку не тільки професійних перекладацьких знань, але й високого рівня спрямованості на виконання дослідницької діяльності у сфері перекладу, який дозволить самостійно засвоювати нові знання та експериментувати.

Цей компонент дослідницької компетентності передбачає прагнення перекладача до поліпшення результатів власної професійної діяльності, бажання не зупинятися на досягнутому, що передбачає наявність мотивації досягнення, яка визначається як «структурне утворення, мотив котрого – досягнення успіху та уникнення невдачі, включає такі елементи, як потреба в досягненні мети та її антиципація, інструментальна активність, афективний стан, результат діяльності й відповідне ставлення до цього інших людей» [5, с. 110].

Ефективність дослідницької діяльності перекладачів також залежить від позитивної мотивації. Під спрямованістю на дослідницьку діяльність ми розуміємо ставлення перекладача до дослідницької діяльності в сфері перекладу, а саме: ціннісне ставлення до

професії та дослідницької діяльності; усвідомлення значущості означеного виду діяльності в професійній діяльності перекладача; наявність бажання оволодіти дослідницькою діяльністю; прийняття та розуміння цілей та завдань дослідницької діяльності перекладача; наявність інтересу до наукового пошуку.

Для діагностики мотиваційно-ціннісного компонента дослідницької компетентності перекладачів виокремлено такі показники: 1) наявність прагнення домогтися успіху в професійній діяльності, 2) наявність орієнтації і спрямованості на дослідницьку діяльність і бажання оволодіти цим видом діяльності, 3) наявність спрямованості на розумові види праці, 4) наявність інтересу до експериментування, до пошуку, до висловлення гіпотез.

Для діагностування показника мотиваційно-ціннісного компонента дослідницької компетентності перекладача «*наявність прагнення домогтися успіху в професійній діяльності*» доцільно використати методика «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс) [3, с. 146]. За цією методикою перекладачам пропонується дати один із 2 варіантів відповідей «так» чи «ні» на 41 твердження. Діагностування здійснюється з урахуванням того, як фахівці оцінюють себе за тим чи тим твердженням.

З метою діагностування показника мотиваційно-ціннісного компонента дослідницької компетентності перекладачів «*наявності орієнтації і спрямованості на дослідницьку діяльність і бажання оволодіти цим видом діяльності*» бажано застосувати методика вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета», розроблена В. Смекалим, М. Кучерою [2]. Фахівці мають з можливих трьох варіантів відповідей на 30 тверджень вибрати той варіант, який найбільше відповідає правді. А також на кожне твердження вибрати той варіант, який найменше відповідає правді.

Для визначення прояву показника мотиваційно-ціннісного компонента дослідницької компетентності перекладачів «*наявність спрямованості на розумові види праці*» застосовується методика Л. Йовайши [6]. Для цього перекладачі мають вказати, який із двох відповідей вони надають перевагу, розподіливши при цьому 3 бали між двома варіантами відповідей на 30 тверджень. Діагностування передбачає те, як майбутні перекладачі оцінюють себе за тим чи тим твердженням.

З метою з'ясування стану прояву такого показника мотиваційно-ціннісного компонента дослідницької діяльності як «*наявність інтересу до експериментування, до пошуку, до висловлення гіпотез*» використовуємо тест Кеттелла (16 RF-опитувальник); шкала «Консерватизм – радикалізм» [4, с. 409]. Відповідно до цієї методики перекладачі повинні відповісти на низку запитань і вибрати одну з трьох варіантів відповідей («а», «б», «в»), що відображають більшою мірою їх думку.

Отже, мотиваційно-ціннісний компонент дослідницької компетентності перекладачів ми розглядаємо як сукупність особистісно-ціннісних потреб зазначених фахівців до дослідницької діяльності, яка спонукає в подальшому до удосконалення дослідницьких знань, умінь і навичок. Показниками мотиваційно-ціннісного компонента дослідницької компетентності перекладачів визначено наявність прагнення домогтися успіху в професійній діяльності; наявність орієнтації і спрямованості на дослідницьку діяльність і бажання оволодіти цим видом діяльності; наявність спрямованості на розумові види праці; наявність інтересу до експериментування, до пошуку, до висловлення гіпотез.

Перспективу подальших наукових розвідок вбачаємо у діагностиці стану сформованості мотиваційно-ціннісного компонента майбутніх перекладачів за визначеними показниками.

Список використаних джерел

1. Карпова Л. Дослідницька компетентність вчителя нової української школи. *Молодь і ринок*, 2019. № 1 (168). С. 85–89.

2. Климов Г.І., Седляр І.О., Янцур М.С. Професійна орієнтація і методика профорієнтаційної роботи (практикум); за ред. М.С. Янцура. К. : МПУ ДЦЗ, МОУ РДП, 1995. 180 с.

3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

4. Лемак Н.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.

5. Пивоварчик І.М. Психологічні особливості мотивації досягнень (на прикладі спортсменок і психологів юнацького віку). *Габітус*, 2020. Вип. 17. С. 109–115. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.19>

6. Уніят С., Комінко С. Вибір професії, або задача з багатьма невідомими. Тернопіль : Підручники & посібники, 1997. 87 с.

Науковий керівник: *Лебідь О.В., д-р пед. наук, проф.*

С. В. Вергун
магістр, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТЕОРИТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні неможливо уявити собі такі засоби медіа чи соцмережі, де не повідомлялося б про якийсь акт агресії або насильства. З початку війни в Україні подібні новини не сходять з перших ланок в усіх публічних каналах месенджерів, що неминуче приводить до підвищення відчуття тривоги особистості, яка є споживачем подібного контенту. Водночас, відчуття значно загострюється, в разі, якщо негативні новини стосуються безпосередньо тих місць або людей, які сприймаються. Водночас, для українських жінок в умовах війни постає проблема прояву агресії. На жаль, уже буденними і звичними звучать слова агресивність, агресивна поведінка, насильство. Більшість деструктивних проявів у поведінці пояснюють проявами агресії у різних її формах.

Проблеми, що пов'язуються із тривожністю, мають розглядатися як в особистісному, так і в соціальному контексті. На думку Р. Хеллема, більшість форм активності людини розгорнуто між полюсами «безпека – небезпека». Термін «особистісна тривожність» використовується як стійка характеристика особистості [4]. Особистісна тривожність має хронічний, не пов'язаний з особливостями ситуації характер. Науковці зазначають, за неодноразового повторення умов, які провокують високі показники тривоги, виникає постійна готовність пережити такий стан. Постійні переживання тривоги фіксуються та стають особистісною якістю – тривожністю [4].

Вивчаючи нейро-психофізіологічні стани тривожності людини С. Чорний довів, що риси особистості, які характеризують стан тривожності, пов'язані зі зниженням потужності частотних компонентів електроенцефалограми (ЕЕГ). Ці особливості пов'язані з діяльністю лобних, скроневих, тім'яних і центральних зон кори головного мозку. Характеристики викликаних і пов'язаних із дією ЕЕГ-потенціалів свідчать про особливості реакції тривожних досліджуваних: реакція в них починається раніше, однак аналіз інформації вимагає більшого часу [2].

За доповіддю дослідників Кембріджського університету жінки схильні переживати тривожність майже вдвічі частіше, ніж чоловіки. Крім жінок, ця проблема особливо стосується також молоді віком до 35 років та людей з проблемним здоров'ям. Дослідники кажуть, що тривожні неврози характерні для 4% жінок [3]. Поясненням таких висновків можуть бути гормональні перепади, загальна схильність жінок до стресів і традиційна роль жінки як піклувальниці про дітей.

Глобальний аналіз 48 наукових робіт на цю тему, опублікований в журналі *Brain and Behavior*, засвідчив, що лише в ЄС щороку від тривожних станів потерпають понад 60 мільйонів людей обох статей [3].

У психологічному словнику за ред. В. Войтка агресивність пояснюється як емоційний стан і риса характеру людини. Дослідник О. Храпцов визначає агресію як цілеспрямовану, руйнівну поведінку, яка суперечить нормам та правилам співіснування людей у суспільстві, яка наносить шкоду об'єктам нападу (живим та неживим), спричиняє фізичну шкоду людям або викликає у них психічний дискомфорт (негативні переживання, напругу, страх, тривогу тощо) [2].

Агресивність має якісну й кількісну характеристики. Як і будь-яка властивість, вона має різний ступінь виразності: від майже цілковитої відсутності до її граничного розвитку. Кожна особистість повинна мати деякий ступінь агресивності. Відсутність її приводить до пасивності, керованості, конформності. Надмірний розвиток її починає визначати весь вигляд особистості, що може стати конфліктною, не здатною на свідому кооперацію, взаємодію [5].

Агресивна поведінка сприймається як протилежне адаптивному. Високий рівень агресивності особистості впливає на соціальну поведінку, сприяє прояву суперництва, конфронтації у відносинах та конфліктів із оточуючими людьми, перешкоджає успішності діяльності [4].

Супутньою до агресивності є категорія ворожості, яка має досить різноманітні тлумачення. А. Басс сформулював критерії диференціації на ворожість, агресивність і гнів. При цьому ворожість визначена ним як приховано-вербальна реакція відношення, що супроводжується негативними почуттями і негативними оцінками людей та подій [1].

Стрес і тривога в умовах війни є більш провокативними для здоров'я людини, ніж у мирний час. Цьому сприяють такі фактори: суттєві й різкі життєві зміни, руйнування життєвих планів; втрата близьких і знайомих; тягар особистої відповідальності за майбутнє своєї родини, складна фінансова ситуація; щоденні новини про обстріли мирного населення, катування та вбивства; параноїальні відчуття небезпеки у відносно спокійних місцях.

В результаті здійснення теоретико-методологічного аналізу прояву тривожності та агресивності у жінок в умовах війни було отримано наступні висновки.

1. Здійснено аналіз теоретичних аспектів формування тривожної та агресивної поведінки у жінок в умовах війни. Представлено описання підходів до обраного феномену, зазначено передумови виникнення тривожної та агресивної поведінки, виділено причини виникнення тривожності, шляхи проявлення, проблеми ідентифікації, психологічні чинники, розглянуто поняття особистісної тривожності, типи її джерел. Проведений аналіз наукових досліджень з питання тривожності у жінок. Розглянуто поняття агресії, агресивного стану, його складників, причин агресії у жінок, способи її вираження та прояви.

2. Проведено теоретичний аналіз психологічних особливостей тривожності та прояву агресії у жінок під час війни. Встановлено, що тривала фрустрація та емоційне напруження може виступати предикторами тривожного стану жінок та проявлення агресії.

Список використаних джерел

1. Ананова І.В., Ващенко І.В. Особистісні особливості, що визначають схильність до переживання почуття провини. Проблеми сучасної психології: *Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. № 34. 2016. С. 31-45.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
3. Емоційна компетентність як глибинна характеристика культури та реального успіху особистості. *Культура й розвиток особистості: міфи та реалії в психології й педагогіці*: матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. Луцьк, 2009. С. 136 – 144.
4. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник Харків. 2007. 256 с.
5. Ніколаєва І. С. Конструктивна агресивність як умова гарантійного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень*: Тези доп. IV Міжнар. конф. молодих науковців, м. Київ, 2001р. Київ ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2001. С. 93- 94.

Науковий керівник: *Юдіна А.В., канд. психол. наук*

Я. О. Віхарева
магістриня, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ІМПРОВІЗАЦІЇ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Умови війни в Україні накладають особливий відбиток на психологічний стан та соціальну адаптацію людей. Вже два роки мешканці України живуть в ситуації перманентних стресових ситуацій, спричинених повномасштабним вторгненням. На тлі непередбачуваності подій, постійної загрози та затьожного стресу, необхідно знаходити ефективні способи підвищення резильєнтності: відновлення, адаптація та пристосовування до стресових ситуацій, труднощів чи негативних подій. Імпровізація може стати важливим інструментом у підвищенні резильєнтності мешканців України в умовах війни. Вона дозволяє людям навчатися швидко реагувати на непередбачені ситуації, а також розвивати здатність приймати та адаптуватися до змін. Імпровізація сприяє розвитку творчих та аналітичних навичок, необхідних для ефективного вирішення проблем у стресових умовах. Крім того, вона може стати формою вираження емоцій та сприяти зниженню рівня стресу. Таким чином, імпровізація не лише допомагає людям витримувати важкі періоди, але й надає можливість активно розвивати свою резильєнтність, зміцнюючи внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій.

У першу чергу, необхідно звернутись до сутності поняття резильєнтність у науковій літературі. Так, Д. Айдукович, Ш. Кімхі та М. Лахад (*D. Ajdukovic, S. Kimhi, M. Lahad*) зазначають, що резильєнтність – це здатність людей до відновлення та розвитку, незважаючи на травму, потенційно травматичні події або інші важкі обставини. Ця здатність проявляється у збереженні, відновленні або покращенні психічного чи фізичного здоров'я після викликів або випробувань [3]. М. Тугаде та Б. Фредрікссон (*M. Tugade, B. Fredrickson*) в своїй роботі визначають резильєнтність як ефективний копінг та

адаптацію особистості, незважаючи на втрати, важкі обставини або негаразди [5]. В статті «Психологічна резильєнтність в умовах війни» О. Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна, В. Шкраб'юк і О. Кононенко доходять до висновку, що резильєнтність є складним процесом, що містить розвиток певних навичок та стратегій, які дозволяють особі ефективно впоратися з життєвими викликами та стресовими ситуаціями. Ця характеристика особистості змінюється з часом і може бути підвищена через тренування, самопізнання та підтримку від оточуючих. Резильєнтність допомагає не лише пережити труднощі, але й використовувати їх як можливість для особистісного зростання та розвитку [1]. На думку О. Чиханцова у ситуаціях невизначеності резильєнтні люди розвивають гнучке мислення, ефективно контролюють свої емоції та активно розкривають свої сильні сторони, щоб знайти рішення та зробити успішні кроки вперед. Підвищення рівня резильєнтності залежить від здатності особистості відкривати внутрішні резерви і використовувати їх для подолання труднощів [2]. Аналіз вищезазначених визначень поняття «резильєнтність» демонструє, що зазвичай науковці розуміють цей феномен як здатність особистості до відновлення та розвитку після стресових ситуацій. Ця характеристика дозволяє особі пристосовуватись до важких обставин і використовувати їх для особистісного росту, що, як вважають науковці, є складним процесом, який включає розвиток певних навичок та стратегій для життєвих викликів і стресових ситуацій.

У нашому дослідженні розуміємо резильєнтність як не лише здатність виживати під час негативних випробувань, але й можливість знайти краще в більшості ситуацій. Вона відображає гнучкість та відкритість до нових можливостей, навіть коли здається, що всі шляхи заблоковані. Резильєнтність дозволяє особистості не лише стати сильнішою через перешкоди, але й рости й розвиватися. Також важливою є гнучкість мислення, контроль емоцій та розвиток сильних сторін в умовах невизначеності. Це підкреслює значення постійного тренування, самопізнання та підтримки від оточуючих у процесі розвитку резильєнтності.

Зауважимо, що резильєнтність така здатність особистості, яку можна і варто розвивати. Резильєнтність не лише допомагає нам впоратися зі стресом та викликами, але й дає нам можливість активно реагувати на негативні ситуації і змінювати їх на позитивні. На нашу думку, ефективним методом розвитку цієї здатності, є метод імпровізації. Імпровізація базується на спонтанних та неупорядкованих виступах, там самим надати можливість відчути контроль над ситуацією та власними емоціями у непередбачуваних умовах війни. Крім того, ця форма мистецтва сприяє розвитку творчого мислення, спроможності швидко реагувати на зміни, а також підвищенню емоційної стійкості.

Імпровізація – це форма театру, в якій актори спонтанно вигадують діалоги та дії, часто на основі пропозицій аудиторії. У практиці «так, і», на основі якої базується багато імпровізацій, виконавець приймає (говорить «так») реальність будь-якої пропозиції, котру пропонує інший виконавець, а потім додає «і» до цієї пропозиції, тим самим обидва учасники створюють сцену разом [6]. Це допомагає розвитку адаптаційних навичок і відновленню відчуття контролю.

Сучасні дослідження виявили, що імпровізація має позитивний вплив на самооцінку та самоефективність. Також спостерігається тенденція до покращення резильєнтності, але зауважують, що це потребує подальших досліджень з більшою вибіркою. Результати підтверджують, що імпровізація сприяє створенню ментальної настрою, що приймає можливі невдачі та підвищує самоповагу і самоприйняття. Це важливо, оскільки самооцінка і самоефективність безпосередньо пов'язані з психічним здоров'ям. Така практика може бути корисною для сучасної ментальної допомоги [4].

Отже, умови війни в Україні створюють виклики для психологічного стану та соціальної адаптації людей. На тлі постійної загрози, непередбачуваності та стресу, необхідно шукати ефективні способи виживання та підтримки психічного здоров'я. У

цьому контексті театральна імпровізація виступає як важливий інструмент для зміцнення резильєнтності особистості, сприяючи розвитку творчого мислення. Вищезазначені дослідження підтверджують позитивний вплив імпровізації на резильєнтність особистості, що робить цю практику потенційно важливою для сучасної ментальної допомоги в умовах війни. Таким чином, імпровізація може стати корисним інструментом для зміцнення психологічної стійкості та соціальної адаптації в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*, 2023. Вип. 10. С. 601–611. URL: <https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10>
2. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023. Вип. 34.73. С.35–40. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>
3. Ajdukovic D., Kimhi S., Lahad M. Resiliency: Enhancing Coping with Crisis and Terrorism. IOS Press, 2015. Vol. 119.
4. Schwenke D., Maja D., Lisa R., Klarhölter D. & Scherbaum S. Improv to Improve: The Impact of Improvisational Theater on Creativity, Acceptance, and Psychological Well-Being. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2020. No 16 (2). P. 1–18. Access mode: <http://dx.doi.org/10.1080/15401383.2020.1754987>
5. Tugade M., Fredrickson B. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004. No. 86 (2). P. 320–33.
6. Vickers E. “Yes, and”: Acceptance, Resistance, and Change in Improv, Aikido, and Psychotherapy. Figshare, 2016. Access mode: http://www.sfxmachine.com/docs/yes%2C_and.pdf

Науковий керівник: *Лебідь О. В., д-р пед. наук, проф.*

В. С. Владімірова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Сьогоднішня ситуація в українському суспільстві характеризується надважкими випробуваннями, що зумовлені повномасштабною війною з усіма її наслідками, такими як: втрата дому, втрата близьких, загроза життю та безпеці, невизначеністю майбутнього, тривога за майбутнє держави і т. д. Оскільки війна є ненормативною подією, то викликає сильнішу стресову реакцію. Вивчення здатності людини перенести стресовий досвід без шкідливих наслідків є значущим надбанням для сучасного психологічного знання.

Поняття «стресостійкості» трактується як інтегративна властивість особистості, яка характеризує адаптаційні здібності до впливу екстремальних умов, визначає рівень активації ресурсів та проявляється у показниках функціонального стану та працездатності.

Поряд з поняттям «стресостійкості» часто можна зустріти поняття «резильєнтності» що від англійської «resilience» – стійкість. Проте, вважається, що резильєнтність є більш ширшим поняттям, оскільки значить не тільки відновлення після стресових подій, а й

можливість особистості психологічно зростати. Ми будемо використовувати ці два поняття як частково синонімічні, близькі за значенням.

Згідно з дослідженнями М. Сері, Е. Холман і Р. Сільвер, досвід переживання труднощів може навчити ефективним навичкам подолання, допомогти створити відчуття влади над минулими незгодами, укріпити віру в здатність впоратись з труднощами в майбутньому і розвинути стійкість до них.

Завдяки таким навичкам щоденні стресові ситуації будуть здаватись більш керованими та посильними, що призведе до покращення загального психічного здоров'я та благополуччя. Вони дійшли висновку, що люди, які зазнали впливу нещастя, не приречені на страждання. Окрім відновлення працездатності, люди можуть отримувати і користь від досвіду переживання певних негараздів [5].

Деякі дослідження підтверджують, що досвід впливу стихійних лих може пом'якшити негативні наслідки від переживання згодом такого ж типу стихійного лиха [3].

Дослідження Г. Аффлек та Г. Теннен виявили, що люди після перенесення серйозної медичної проблеми зазвичай повідомляли про переваги та здобутки, такі як покращення соціальних стосунків, нові цінності та життєві пріоритети, розвиток терпіння та сміливості [1].

Р. Сільвер робить припущення, що деякі негативні життєві події можуть бути більш «зміцнюючими» за інші. І навпаки, деякі життєві події, такі як хронічний вплив соціальних або екологічних стресорів, можуть бути надто важкими. Також, повторне переживання певного типу травматичної події може мати інші довгострокові наслідки, ніж повторне переживання медичної проблеми або втрати [5].

М. Рутер у своїй роботі також наводить приклади, де за деяких обставин переживання стресу посилюється стійкість до наступного стресу, назвавши це ефектом «загартовування». Він наводить в приклад експериментальний стрес у гризунів, який призводить до структурних та функціональних впливів на нейроендокринну систему, що пов'язано з більшою стійкістю до подальшого стресу. Подібним до цього є стрибки з парашутом, які призводять до фізіологічної адаптації, пов'язаною зі зміною часу та характеру передбачуваної фізіологічної реакції, а також із зменшенням суб'єктивного відчуття стресу.

Окрім цього, досвід щасливої розлуки в ранньому дитинстві призводить до кращої адаптації до госпіталізації в майбутньому. Ключовим елементом «загартовування» є певна форма успішного подолання стресу та небезпеки, це включатиме фізіологічну адаптацію, психологічне звикання, відчуття власної ефективності, надбання ефективних копінг-стратегій та когнітивне переосмислення досвіду [4].

Д. Хеллерстайн у своїй статті «Як я можу стати більш стійким?» наводить випадок свого пацієнта «Марка М». Він був пригніченим більше ніж десять років, з потребою постійно перевіряти місцеперебування своєї дружини після автомобільної аварії. Після психотерапії він досяг ремісії. Але невдовзі відбувся терористичний акт 11 вересня 2001 року біля місця роботи його дружини. Попри таку тригерну ситуацію, яка в багатьох викликала депресію або посттравматичний стресовий розлад, «Марк М.» почувався «захищеним» та процвітав, можливо через подолання попередніх перешкод [2].

Таким чином, ми маємо підстави вважати, що переживання стресового досвіду може сприяти розвитку навичок стресостійкості та резильєнтності. Наведені дослідження дещо перевірили відомий вислів: «Те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими» Фрідріха Ніцше, але важливо зазначити, що особливості переживання стресових ситуацій є індивідуальними і можуть мати різні наслідки для людини.

Список використаних джерел

1. Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899–922.
2. Hellerstein, D. J. (2011). How Can I Become More Resilient. *Psychology today* [Електронний ресурс].– Режим доступу: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
3. Knight, B. G., Gatz, M., Heller, K., & Bengtson, V. L. (2000). Age and emotional response to the Northridge earthquake: A longitudinal analysis. *Psychology and Aging*, 15, 627-634.
4. Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Resilience in Children*, Volume 1094, Issue 1, 1-12.
5. Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 1025–1041.

Науковий керівник: *Грисенко Н.В., канд. психол. наук, доц.*

Д. А. Власенко
магістриня, 1-й рік навчання
спеціальність 053 “Психологія”
університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

В процесі трансформації суспільства та його поглядів, актуальності набуває проблема самореалізації жінки. В першу чергу, це пов'язано зі зміною світогляду та бажання жінки розвивати свої таланти та здібності не лише в сімейному житті, а й в соціальному та професійному. Їх бажання не обмежуються наразі лише продовженням роду, вони також прагнуть виконувати свої духовні та творчі завдання.

Метою даної роботи є дослідження самореалізації як одного із вагомих чинників становлення особистості.

У роботі Гупаловської В.А. розглянуто саме професійну самореалізацію як чинник становлення особистості жінки, що більшою мірою сприяє становленню особистості, ніж реалізація у сімейній сфері. Гупаловська В.А пов'язує професійну самореалізацію жінки, у першу чергу, із реалізацією потреби у самоповазі, здатності задовольняти потреби у прийнятті і належності до певної соціальної групи. Професійна самореалізація сприяє самоактуалізації. У сімейному ж житті жінка реалізує насамперед потреби у належності, любові, прийнятті і реалізації природного потенціалу.

Однак в процесі самореалізації жінка стикається з такими проблемами, як панування статево-рольових стереотипів, наявності “подвійного стандарту” у підході до виховання підростаючого покоління, у розподілі обов'язків в сім'ї та на робочих місцях. Також існують психологічні перешкоди в процесі самореалізації жінки, які пов'язані із віковим розвитком, індивідуальними особливостями, рольовими стереотипами, життєвими умовами.

Існує взаємозалежність між особистісними характеристиками жінки і успішністю реалізації нею свого потенціалу: успішна професійна самореалізація позитивно впливає на психологічне здоров'я жінки, на позитивне переживання нею успішності становлення та задоволеність життям загалом, а отже, створює позитивне емоційне тло для сімейного життя та подальшого професійного та особистісного зростання.

Обмеження жінки виключно сімейною сферою призводить до зниження почуття власної значимості, зниження самооцінки, появи невпевненості у собі. Це обмеження призводить до формування певної залежності від чоловіка, а саме матеріальної, моральної та психологічної і, як результат, до внутрішньоособистісних та побутових конфліктів, фрустрованості, схильності до депресій та проблем становлення гендерної ідентичності жінки. В результаті це шкодить психологічному здоров'ю та в цілому гальмує процеси особистісного розвитку [1].

Отже, поняття професійної самореалізації є однією із основних сфер (поряд із сімейною) особистісної самореалізації. Якщо основними сферами самореалізації особистості є приватне життя та професійна діяльність, то особливості самореалізації жінок полягають у необхідності поєднання цих двох сфер життя і їх гармонійному балансуванню.

Поняття самореалізації розглянуто також у науковій літературі. Є різні підходи до розуміння поняття самореалізації особистості. Так поняття самореалізації звичайно ототожнюють з поняттям самовизначення (Ш.Бюлер), самосприйняття (Г. Олпорт), самоактуалізації (К.Роджерс, А.Маслоу) та ін.

Згідно досліджень Ш.Бюлер, людське життя представляється як процес становлення цільових структур особистості. Бюлер розглядала індивідуальний психічний розвиток в світлі підсумків життя, з точки зору реалізації внутрішньої сутності людини. Згідно Бюлер, інтенціональне ядро особистості - "самість". Головною рушійною силою розвитку Ш. Бюлер вважала потребу особистості в самоздійсненні. Поняття самоздійснення близьке за змістом до самоактуалізації, однак Ш. Бюлер їх розрізняє. Самоздійснення розуміється нею як підсумок життєвого шляху, коли «цінності і цілі, до яких прагнула людина, свідомо чи несвідомо, отримали адекватну реалізацію». Ш. Бюлер вказувала, що повнота самоздійснення залежить від здатності особистості ставити такі цілі, які найбільш адекватні її внутрішньої суті. Ця здатність названа нею самовизначенням. Самовизначення пов'язане з інтелектуальним рівнем особистості, так як від інтелекту залежить глибина розуміння людиною власного потенціалу [2].

Згідно теорії Г.Олпорта, самосприйняття визначається поняттям «образ Я» – розмаїттям ролей, які людина грає для досягнення визнання іншими й формування в них уявлення про те, хто вона і що собою являє [3].

А.Маслоу у своїх дослідженнях процесів задоволення потреб і розвитку людини трактує самореалізацію через поняття самоактуалізації. Тобто, згідно інтерпретації Маслоу, самоактуалізація є потребою і процесом. Ступінь реалізованості потреби в самоактуалізації, за Маслоу, прямо впливає на задоволеність життям людини.

Згідно з Роджерсом, життя людини і є самореалізація, реалізація свого потенціалу, максимальне розкриття і використання своїх можливостей. Тобто, як і у Г.Олпорта, центральною складовою підходу К.Роджерса до розуміння особистості є Я-концепція. Є певний паттерн сприймання людиною самої себе, що складається з уявлень та суджень щодо себе. Я-концепція чітко відрізняється від ідеального Я, що є уявленням про те, якою особистістю людина хотіла би стати [3].

Отже, можна зробити висновок, що становлення та розвиток особистості жінки тісно пов'язаний із вивченням процесу самореалізації особистості жінки, подоланні заниженої самооцінки, формуванні впевненості у власних силах.

Список використаних джерел

1. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки : дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2005.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія. Вінниця : Нова книга, 2004. 701 с.

3. Столяренко О.Б. Психологія особистості : Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 279 с.

Науковий керівник: *Бикова В.О., канд. пед. наук, доц.*

Х. І. Войтович,
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЗНАЧУЩІСТЬ ПОДІЇ «ВІЙНА» В СУБ'ЄКТИВНІЙ КАРТИНІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

Сьогодні є вкрай актуальність теми розуміння впливу війни на індивідуальну психологію осіб, що проживають у зонах конфлікту. Війна глибоко впливає на особистісний розвиток, цінності, відносини та життєвий вибір людей, формуючи їхнє сприйняття світу та самоідентифікацію. Розуміння цих аспектів є ключовим для підтримки постраждалих осіб та розробки ефективних програм психосоціальної допомоги. Одним із важливих ментальних феноменів особистості є суб'єктивна картина життєвого шляху у якій повинна відобразитися подія «війна» та утворити причинно-наслідкові та засібно-цільові зв'язки з вже реалізованими та потенційними подіями життєвого шляху людини в цілому. Тобто подія «війна» повинна створювати значні каузометричні зміни.

Каузорама (каузометрична модель) суб'єктивної картини життєвого шляху — це спосіб представлення причинно-наслідкових та засібно-цільових зв'язків, які особа вбачає між основними 15-20 подіями у своєму житті. Ця модель допомагає зрозуміти, як індивід інтерпретує події та вибори, що вплинули на його життєвий шлях, і як він вбачає залежності між своїми діями, внутрішніми переконаннями та їхніми наслідками. Ця модель дозволяє аналізувати та візуалізувати особистісні причинно-наслідкові схеми в контексті життєвого шляху. Каузометрія є процесом, який займає 2-2,5 години і дає змогу особі дослідити власне життя, визначивши ключові події минулого, сьогодення та майбутнього. Ця практика допомагає особі ідентифікувати та аналізувати причинно-наслідкові зв'язки між подіями, сприяючи глибшому розумінню власного життєвого шляху та сприйняття себе як творця власної долі. У результаті особа може побачити, як минулі досвіди формують майбутнє, оцінити свої плани та відчувати більшу впевненість у власних життєвих виборах, а також визначити критичні моменти свого життя. Це сприяє самопізнанню та осмисленню власного досвіду, надаючи основу для свідомого планування майбутнього.

Суб'єктивна картина життєвого шляху - це індивідуальне сприйняття та інтерпретація своєї життєвої подорожі людиною. Кожна людина має свої унікальні досвід, враження та переживання, які формують її уявлення про те, яким було її життя. Суб'єктивна картина життєвого шляху відображає унікальне особистісне бачення і трактування власного досвіду індивідом. Вона складається з персональних переживань, значущих подій, особистісного та професійного розвитку, міжособистісних взаємин, а також ціннісних орієнтацій і переконань. Така картина динамічно трансформується з часом і є відображенням внутрішнього світу особи, її рефлексії та самосвідомості. В контексті війни, ця подія може зайняти вагомe місце в суб'єктивній картині, інтенсивно впливаючи на всі аспекти життя особи.

Суб'єктивна картина життєвого шляху є індивідуальною та унікальною для кожної людини. Вона формується на основі особистого досвіду, вражень та переживань, і може змінюватися з часом. Значущість події "війна" в суб'єктивній картині життєвого шляху

може бути різною для кожної людини. Для деяких вона може бути найважливішою подією, яка кардинально змінила їх життя і вплинула на всі аспекти їх існування. Для людей, які пройшли через війну, вона може мати дуже глибокий і негативний вплив на їх фізичне та психологічне здоров'я. Вони можуть втратити рідних та близьких, стати свідками жахливих подій і пережити великий стрес. В таких випадках, війна стає основним фокусом їх життя і має значення як ключова подія, яка визначила їх долю.

Однак, для інших людей, війна може мати меншу значущість у їх життєвому шляху. Наприклад, для тих, хто живе у безпечних країнах, війна може бути далекою подією, яка не безпосередньо впливає на їх повсякденне життя. Вони можуть сприймати війну як далеку реальність, про яку чути у новинах, але вона не впливає безпосередньо на їх особистість та життєвий шлях. Значущість війни в суб'єктивній картині життєвого шляху також залежить від індивідуальних цінностей, переконань і досвіду кожної людини. Для одних, війна може бути символом героїзму і патріотизму, тоді як для інших - символом насильства і страждань.

Каузометрично значущість події «війна» може вимірюватися через такі характеристики. Насиченість вимірює, яка частка життєвого досвіду особи заповнена мотиваційними зв'язками. Цілеспрямованість показує частку цільових зв'язків усередині всіх зв'язків. Упевненість відображає частку визначених відповідей про наявність зв'язків між подіями. Раціональність оцінює відповідність мети до засобів її досягнення. Стратегічність оцінює масштабність і впевненість у життєвих планах. Відчуття реальності порівнює ранжування подій за мотивацією з їхнім суб'єктивним значенням. Емоційність показує, наскільки емоційно людина сприймає своє життя.

Для тих, хто проживає в країнах, що переживають війну, її значущість може бути надзвичайно великою. Вони можуть втратити своїх близьких, бути змушеними покинути свої домівки і шукати притулку в інших країнах. Війна може зруйнувати їхні економічні та соціальні структури, призвести до голоду, хвороб і загрози безпеки. Для таких людей війна стає основним фокусом їхнього життя, вона визначає їхні можливості, мрії і перспективи. Однак, для тих, хто живе в безпечних країнах, війна може мати меншу значущість. Вони можуть сприймати війну як далеку подію, яка не безпосередньо впливає на їхнє повсякденне життя. Вони можуть бути свідомі військових конфліктів, але це не впливає безпосередньо на їх особисту безпеку і благополуччя. Для таких людей війна може мати значення як символ насильства і страждань, але не впливає безпосередньо на їхню життєву ситуацію. Значущість події «війна» в суб'єктивній картині життєвого шляху залежить від контексту, досвіду і цінностей кожної людини. Для деяких вона може бути найважливішою подією, яка визначає їх долю, а для інших - менш значущою.

Каузометрія спонукає особу до рефлексії та переосмислення власного досвіду, викликаючи відновлення спогадів. Цей процес дозволяє людям зануритися в аналіз власного минулого, щоб краще зрозуміти себе або поділитися життєвим досвідом з іншими. Ремінісценції можуть допомогти літнім особам відчути значимість їхнього життя, передавши свій досвід наступним поколінням. Еріксон вказує на інтегрованість як на ключове завдання останнього етапу розвитку, що веде до мудрості, яка включає розуміння невизначеності та вміння адаптуватися до неї. Каузометрія може допомогти людині в умовах війни не лише переосмислити минуле, але й адаптуватися до сучасних викликів і свідомо планувати майбутнє. Визначаючи та аналізуючи причинно-наслідкові зв'язки своїх життєвих подій, людина може ідентифікувати свої сили та ресурси, що сприятимуть кращому впорядкуванню сьогодення і формуванню стратегії на майбутнє. Така осмисленість допомагає зменшити рівень тривоги та невизначеності, сприяючи психологічній стабільності та адаптивності в умовах непевності.

Отже, значущість події "війна" в суб'єктивній картині життєвого шляху є індивідуальною і може варіюватися в залежності від досвіду, цінностей та контексту кожної

людини. У ситуаціях, коли інтенсивність потреби захисту від війни наростає, а умови її задоволення відсутні, поведінка регулюється за допомогою механізмів психологічного захисту. Потрібні спеціальні дослідження впливу війни на суб'єктивну картину життєвого шляху особистості полягає у глибокому впливі військових конфліктів на психологію людини, її розвиток, цінності та взаємини. Розуміння каузометричних змін, викликаних війною, у контексті суб'єктивної картини життя може сприяти розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та адаптації постраждалих осіб. Важливо вивчати як війна моделює причинно-наслідкові зв'язки в житті людей, впливаючи на їхнє самосприйняття та життєві орієнтації. Процедура каузометрії дозволяє особі аналізувати та визначати ключові події у своєму минулому, теперішньому та майбутньому. Цей процес допомагає особі розглянути свій життєвий шлях, виявити причинно-наслідкові зв'язки та переосмислити своє минуле й майбутнє, підкреслюючи роль особистої відповідальності у формуванні власної долі. Результатом є інтегроване розуміння життєвого шляху, де важливі життєві події, оцінені за їх значимість та емоційний вплив, є основою для самооцінки та планування майбутнього. Каузометрія може допомогти людям в умовах війни, допомагаючи їм впорядкувати свій життєвий досвід, розуміти та обробляти травматичні події. Через визначення причинно-наслідкових зв'язків, люди можуть краще осмислити свої переживання, знайти смисл у випробуваннях і розробити стратегії подолання наслідків війни. Це може сприяти психологічній адаптації, зміцненню психічного здоров'я та підвищенню стійкості до стресів, спричинених війною.

Список використаних джерел

1. Дембіцький С. С. Оцінки соціально-психологічного стану населення України в умовах війни (стенограма доповіді на засіданні Президії НАН України 4 травня 2022 р.). *Вісник Національної академії наук України*. 2022. № 6. С. 79-84.
2. Денефіль О. В., Наумова У. О., Хархаліс Ю. Ю. Психологічна адаптація студентів, які постійно перебували в Україні та виїжджали за кордон, під час війни. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 1. С. 101-106.
3. Когутяк Н. Каузометрія як метод геронтопсихології особистості. *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 61-69.
4. Крупник З. І. Соціально-психологічний супровід населення, яке потребує допомоги в умовах війни *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 55(3). С. 166-169
5. Малімон Л. Я., Пашкіна А. М., Максимчук О. В. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 113-126
6. Марута О. С. Взаємозв'язок суб'єктивної картини життєвого шляху з рівнем депресії і тривоги у хворих із невротичними розладами *Медицина психологія*. 2015. Т. 10, № 4.- С. 63-67.
7. Шестопалова Л. Ф., Бучок Ю. С., Марута О. С. Особливості репрезентації суб'єктивного сприйняття життєвого шляху у хворих на розлади адаптації. *Український вісник психоневрології*. 2016. Т. 24, вип. 4. С. 93-95

Науковий керівник: *Батраченко І.Г., д-р. психол. наук, доц.*

ПРОФЕСІЙНА РЕФЛЕКСІЯ ТА УМОВИ ЇЇ РОЗВИТКУ У СТУДЕНТІВ

Актуальність проблеми професійної рефлексії обумовлена спрямованістю сучасної вищої освіти на життєвий, професійний, особистісний розвиток студентів, нівелювання колишніх формальних підходів та стереотипів навчання в системі освіти. Передумовою успішної професійної ідентифікації студентів є професійна рефлексія, яка дозволяє кожному з них усвідомити себе «суб'єктом власної діяльності... через виведення на когнітивний рівень суб'єктивних переживань, пов'язаних із професійною діяльністю» [3 с. 51]. Як важливе особистісне новоутворення студентства саме професійна рефлексія є своєрідним маркером, який засвідчує пошук майбутнім фахівцем особистісного сенсу професійної діяльності, дозволяє діяти в ситуаціях невизначеності. Саме завдяки професійній рефлексії особистість може співвіднести себе й можливості особистісного «Я» з вимогами професії та існуючими про неї уявленнями; переосмислити власні знання, уміння, цінності, світоглядні переконання вимогами професійної діяльності, а потім скоригувати уявлення про обрану професію та спроекувати шлях саморозвитку у форматі обраної життєвої стратегії [1].

Проблему формування й розвитку професійної рефлексії вивчали О. Леонт'єв, Г. Костюк, С. Максименко, Л. Шнейдер, С. Рубінштейн, Т. Титаренко та ін. Дослідженню професійної рефлексії присвячено й сучасні психолого-педагогічні наукові пошуки (Я. Бугерко, М. Васильєва, О. Воронова, М. Марусинець, Т. Плачинда, О. Резван, В. Семиченко, І. Цибулько та ін.)

Будь яка професійна діяльність спочатку розглядається як застосування норм, прийнятих у даній галузі. Проте по мірі вдосконалення у професії цей підхід еволюціонує в індивідуальний стиль роботи. Внутрішній аспект такої еволюції полягає у створенні психологічної системи діяльності, що базується на особистих якостях та перетворює їх у контексті цінностей та мотивацій. У свою чергу, потреби, інтереси та цінності особистості визначають напрямок формування психологічної системи професійної діяльності.

Професійна рефлексія є комплексом уявлень особистості про себе як професіонала, самооцінка та самоаналіз продуктів власної професійної діяльності, усвідомлення того, як оточуючі сприймають тебе як професіонала. Вона включає усвідомлення норм, правил, моделей своєї професії у колегах та порівняння себе з ними; врахування оцінок колег про себе як професіонала; самопізнання людиною своїх конкретних проявів, здібностей, потенціалу в галузі своєї професійної діяльності [7]. Розвиток професійної рефлексії відбувається через механізм переходу діяльності від внутрішньої форми до зовнішньої (за В. Рибалко). Це означає, що розумові дії, які становлять основу особистісної рефлексії, розгортаються з внутрішнього плану діяльності на зовнішній рівень як вирішення професійного завдання. Цей процес сприяє формуванню професійної рефлексії.

Професійна рефлексія у професійній діяльності виконує такі функції: проектувальну (виражена в проектуванні та моделюванні моделей професійної діяльності); організаторську (має на увазі організацію найефективніших способів взаємодії у професійній діяльності); смислову (формує й розвиває осмислені дії і поведінку, спрямованість професійної діяльності на мету і результат); корекційну (спонукає до зміни та перебудови діяльності).

Ураховуємо, що розширення сфери професійної рефлексії відбуватиметься ефективно за умови цілеспрямованого педагогічного керівництва зазначеним процесом. Саме воно має забезпечити осмислення студентами психологічної сутності майбутньої

фахової діяльності, усвідомлення власної особистості як ініціатора суб'єкт-суб'єктної взаємодії з іншими учасниками процесу професійної підготовки. Зрозуміло, що провідна роль у цьому процесі належить викладачам ЗВО, які мають володіти професійною рефлексією й рефлексивними технологіями задля розвитку у студентів професійної рефлексії. При цьому кожен викладач має усвідомлювати, що потреба у розвитку професійної рефлексії виникає тоді, коли майбутній фахівець усвідомлює проблемну ситуацію, вирішення якої потребує здатності до самопізнання, аналізу своєї діяльності та підвищення її ефективності. Лише глибоке усвідомлення цієї потреби стає підґрунтям для розгортання процесів рефлексії. Отже спонукання студентів до активної рефлексії стимулює бажання і здатність особистості аналізувати свої дії та досвід, посилюючи при цьому свій духовний розвиток і вирішуючи проблеми байдужості або внутрішньої пустоти. Важливо, щоб професійна особистість мала здатність сумніватися, виявляти помилки та шукати шляхи їх виправлення. Ключовим є інтегрування в процес навчання можливостей для передбачення наслідків прийнятих рішень, самоаналізу та подолання внутрішньої невпевненості.

Узагальнення наукових розвідок (О. Воронова [2], Т. Плачинда [4], О. Резван [5], М. Роганова [6]) дозволило визначити психолого-педагогічні умови розвитку професійної рефлексії в майбутніх фахівців. Презентуємо деякі з них:

- створення рефлексивного середовища як системи умов розвитку та саморозвитку особистості, яка відкриває перед особистістю можливості самодослідження й самокорекції власних професійних і соціально-психологічних ресурсів, стимулює особистісний вибір, створює можливості для вільного (усвідомленого) вибору суб'єктами взаємодії перспектив в плані цінностей, форм і засобів самореалізації і саморозвитку;

- залучення до процесу навчання викладачів, які є взірцями професійної рефлексії. Коли студенти бачать, що їх викладачі активно рефлексують над власною практикою, постійно підвищують свій рівень професійної майстерності та відкриті до власного особистісного зростання, це надихає їх на подібний підхід. Викладачі, які свідомо впроваджують рефлексивні практики в свою роботу, створюють позитивний приклад для студентів і стимулюють їх до саморозвитку;

- активізація відносин між суб'єктами – учасниками рефлексивної діяльності (системи рівноправних суб'єктів діяльності «викладач – студент», «студент – студент», «студент – студенти»), що передбачає постійний зворотній зв'язок, позитивну атмосферу, адекватність рефлексії, узгодженість спільних позицій, зацікавленість один в одному, спільну творчість і співпрацю, взаємну відповідальність і підтримку, критичне ставлення до власної особистості тощо. спільна рефлексія викладачів і студентів може створити сприятливу атмосферу для відкритого обміну думками та взаємного навчання, що сприяє глибшому розумінню професійних аспектів та розвитку критичного мислення;

- моделювання професійних ситуацій майбутньої професійної діяльності, включення майбутніх фахівців в аналітико-оціночну, пошуково-практичну, тренінгову діяльність, що сприяє формуванню стійких уявлень про себе, оточуючих людей, збагачує інтенсивність контактів;

- регулярне використання в освітньому процесі рефлексивних методів, таких як портфоліо, індивідуальна програма розвитку професійної компетентності, журнали самооцінки та групові обговорення тощо, що сприяє здійсненню систематичного аналізу власного досвіду, допомагає студентам у вдосконаленні своєї практики та вирішенні професійних проблем.

Перелічені умови дозволяють активізувати рефлексивні процеси, які відбуваються у свідомості студента.

Отже професійна рефлексія є найважливішим чинником розвитку високого професіоналізму майбутнього фахівця, що виявляється в здатності суб'єкта до постійного

особистісного і професійного самовдосконалення на підставі механізмів самооцінки і саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Бугерко Я. Рефлексивний характер освітньої діяльності як ціннісний фактор професійного становлення сучасного фахівця. *Psychological Journal*. 2022.№2(58). С. 39–54.
2. Воронова О. Ю. Особливості розвитку професійної рефлексії у студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Випуск 3 (19). С. 83-91.
3. Марусинець М. М. Професійна рефлексія майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика формування: монографія. Умань: ПП Жовтий О. О., 2012. 420 с.
4. Плачинда Т. Професійна рефлексія як умова становлення майбутнього фахівця. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2015. № 45. С. 68–72.
5. Резван О.О. Формування професійно-рефлексивної позиції майбутніх фахівців автомобільно-дорожньої галузі: монографія. Харків : Вид-во «Точка». 2014. 402 с.
6. Роганова М.В., Рашидова С.С., Роганов М.М. Професійна рефлексія викладача закладу вищої освіти як умова його педагогічної культури. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 1(105)-2023. С. 141-151.
7. Савчин М. Рефлексія як механізм вдосконалення професійної діяльності фахівця. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2002. № 2. С. 137-146.

Г. Ю. Вошколуп
к.п.н., доцент

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

Швидкі глобалізаційні перетворення, характерні для сучасного світу, призводять до різного роду інформаційно-комунікаційних тенденцій та всебічної трансформації професійної діяльності багатьох фахівців. У зв'язку з цим постійно збільшується кількість фахівців, які опинилися на порозі нових вимог до змісту і характеру організації власної професійної діяльності, тому що такі фахівці можуть почати відчувати себе неспроможними до ефективного здійснення подальшої професійної діяльності на належному рівні або нездатними до необхідних професійних трансформацій. У зв'язку з цим у таких фахівців з'являються ознаки професійного вигорання, яке супроводжується такими симптомами як: втома; поганий настрій; тривожність; напруженість; порушення апетиту та режиму сну; дратівливе чи негативне ставлення до виконуваної роботи, колег чи клієнтів; поява шкідливих звичок; особистісна схвильованість; почуття вини та зневіреність у власному професіоналізмі та пов'язані з цим емоційні прояви (цинізм, песимізм, безпорадність, апатія, депресія та ін.).

Не виключенням у зазначених вище процесах є і професія педагога. Якщо ще 15-20 років тому в цій професії відбувалась поступова інформатизація та комп'ютеризація, коли педагогам доводилось опановувати комп'ютер для складання презентацій, формування цікавих відео- та аудіо- елементів уроків, то з приходом дистанційного навчання (спочатку COVID-19, потім військово вторгнення) багато педагогів виявилися неготовими або недостатньо підготовленими до проведення занять у дистанційному форматі. На думку багатьох фахівців, це стало однією з важливих причин появи професійного вигорання у професії сучасного педагога.

Не можна вважати, що лише дистанційне навчання призводить до професійного вигорання сучасного педагога. Багатьма дослідниками [1-15 та ін.], які продовжують розкривати це питання у своїх роботах, звертається увага і на низку інших особистісних чинників, зокрема, професійна майстерність, рівень комунікабельності та соціальної адаптації, психоемоційні стани (тривожність, емоційність, імпульсивність) тощо.

Для педагогів професійне вигорання набуває форми як емоційного, так і фізичного виснаження. Свідченням цього можуть бути розчарування та дратівливість, перепади настрою, порушення концентрації, хронічна втома та безсоння, а також фізичні симптоми, такі як посилення нездужання, серцебиття, шлунково-кишкові болі, головні болі та запаморочення.

Як реакція на професійне вигорання, у педагогів, як і у інших вигорілих спеціалістів, з'являється бажання відсторонитися від роботи. Для педагогів це може розвинути через цинізм і песимізм щодо викладання, учнів (студентів), колег або самого закладу освіти. Людина з вигоранням може віддати перевагу уникненню контактів і участі в інших і втраті задоволення від того, що колись приносило задоволення.

Ще однією реакцією на професійне вигорання є знижена продуктивність. Для педагогів це може розвиватися через негативні почуття, недостатню продуктивність і низьку результативність. Свідченням цього може бути відчуття безнадії та апатії, низька впевненість у собі, підвищена дратівливість на себе та інших, збільшення часу, витраченого на виконання завдань, і апатія до бажання це зробити.

З урахуванням наявного на сьогодні наукового напрацювання та власного педагогічного досвіду можна запропонувати наступні шляхи профілактики професійного вигорання педагогів.

1. Слідкувати за своїми емоціями, рівнем стресу та здоров'ям.

На практиці це означає, що педагог має знайти час для себе, щоб «зареструватися» з собою. Такі стратегії, як уважність, медитація та ведення журналу, можуть бути корисними, як і спілкування з іншими (або навіть із самим собою). Коли педагог досягає критичного стану на межі професійного вигорання, він має усвідомлювати та розуміти свій психологічний стан: розуміння природи стресу, виснаження та психічного здоров'я є неоціненним для розуміння себе. Тоді особистість стає набагато краще усвідомлювати, що відбувається в її голові, і тому може бути впевненою, що зробить крок назад, коли це потрібно.

2. Дбати про своє благополуччя.

Педагоги теж люди. Проте надто часто вони ставлять своїх студентів (учнів, вихованців) вище за себе, забуваючи про власне життя. Проте щоб добре піклуватися про своїх студентів і надавати їм найкращу освіту, доводиться витрачати час на власну «заправку», а також піклуватися про своє здоров'я та благополуччя. Потрібно збалансувати роботу та власне життя, а також уміти відпочивати та розслабитися. У кожного з педагогів буде різна версія того, що означає добре самопочуття та щасливий баланс між роботою та особистим життям.

3. Ставити під сумнів вплив, перш ніж братися за нову роботу.

Взагалі кажучи, педагоги хочуть робити найкраще для своїх студентів, вони також хочуть бути хорошими в тому, що вони роблять. Це означає, що іноді вони беруть на себе більше, ніж повинні. Якщо вас просять зробити щось інше або що виходить за рамки звичайних обов'язків вашої ролі, поставте під сумнів це прохання щодо його мети, впливу на результати студентів і часу, який знадобиться для виконання. Потрібно розглянути також альтернативи та необхідність завдання, чи справді це потрібно?

4. Приймати те, що іноді просто потрібно сказати «ні».

Це нормально сказати, що людина не може щось зробити, чи через обмежений час, чи через величезний список справ, чи через обмежений вплив, який це матиме на власні

професійні результати. Навчитися говорити «ні» собі та іншим буває досить важко. Однак час від часу потрібно навчитися говорити «ні», що, як свідчить практика, важливе для власного здоров'я, благополуччя і навіть розсудливості.

5. Проводити «дні психічного здоров'я». Якщо ви відчуваєте, що досягаєте точки вигорання, можливо, ви виснажені, емоційні та легко збудливі, знайдіть день або два, щоб відновитися. Ваше психічне здоров'я так само важливе, як і фізичне. Незалежно від того, чи це навчальний день, який ви забираєте через хворобу, вихідні чи шкільні канікули; виділіть час, щоб розслабитися та відновитися, коли це необхідно. Може виникнути спокуса наповнити вихідні заходами, щоб розважитися, щоб не просто працювати над ними. Може виникнути спокуса піти на роботу, навіть якщо ви погано виспалися і відчуваєте, як заплющуєтесь. Може бути спокусливо захотіти провести час, розважаючи сім'ю чи друзів, але іноді потрібно зробити перерву.

6. Навчитися отримувати підтримку та допомогу, коли вона вам потрібна

Іноді буває важко розмовляти з близькими людьми, а ще важче – з незнайомою людиною. Вони слухають, підтримують і можуть наставляти та направляти, щоб допомогти вам знайти найкращі рішення для вас. Проте як підтримка, так і конкретна професійна допомога, особливо якісна та кваліфікована, також допомагають уникнути певних проблем на роботі та запобігти професійному вигоранню.

Таким чином, професійному вигоранню педагогів завжди можна запобігти, якщо знати, як це правильно зробити.

Список використаних джерел

1. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 15. С. 265-270.
2. Бутиріна М., Перейма В. Підготовка майбутніх педагогів до запобігання синдрому професійного вигорання *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2018. Вип. 8(1). С. 58-67.
3. Грисенко Н. В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті досліджень позитивної психології : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 Загальна психологія, історія психології. Київ, 2011. 22 с.
4. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Жогно Юрій Петрович. Одеса, 2009. 249 с.
5. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Зайчикова Тетяна Вікторівна. Київ, 2005. 191 с.
6. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина»: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.03. Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. Київ, 2007. 20 с.
7. Кісліцина М. В. Оптимізм як критерій професійного вигорання педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2015. Вип. 5(1). С. 121-136.
8. Любчук О. К. Проблема профілактики професійного вигорання викладачів університету управління для розвитку особистісного освітнього простору. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2013. № 3(34). С. 230-235.
9. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.

10. Назарук Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Назарук Наталія Володимирівна. Івано-Франківськ, 2007. 320 с.

11. Овсяннікова В. В. Особливості синдрому професійного вигорання у викладачів вищого навчального закладу. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 113-118.

12. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2017. № 1(13). С. 118-125.

13. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Перегончук Наталія Василівна. Київ, 2011. 219 с.

14. Чепелева Н. О. Психологічні особливості емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 Загальна психологія, історія психології. Одеса, 2010. 19 с.

15. Шулдик А. В. Професійне вигорання викладачів вищої школи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2017. Вип. 1. Т. 1. С. 138-142.

М. В. Вошколуп
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ КОМУНІКАЦІЙ У СЕРЕДОВИЩІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Здатність обмінюватися інформацією та ідеями у середовищі професійної діяльності є важливою навичкою для багатьох фахівців. Комунікації на робочому місці представляють собою обмін інформацією між працівниками в робочому середовищі, що включає особисті розмови, електронні листи, повідомлення в чаті, відеоконференції, телефонні дзвінки та інші методи, які використовуються для передачі інформації. Невербальне спілкування, як-от зоровий контакт, мова тіла та тон голосу, також є важливими аспектами спілкування у середовищі професійної діяльності. Виходячи із такого широкого набору комунікаційних засобів та можливостей, актуальним вбачається визначити психологічні особливості здійснення ефективної комунікації у середовищі професійної діяльності.

Як відомо, добре налагоджені комунікації на робочому місці забезпечують співробітникам інформацію, необхідну для ефективної роботи, створюють позитивне робоче середовище та підвищують ефективність (продуктивність, результативність) праці фахівців. Відповідно, ефективна комунікація має точно передавати інформацію, зберігаючи або покращуючи людські взаємовідносини у трудовому колективі.

У свою чергу, неправильне спілкування у середовищі професійної діяльності має реальні негативні наслідки для трудового колективу. Опитування, проведене Expert Market, показало, що 28% співробітників назвали погану комунікацію причиною того, чому вони не змогли завершити проекти вчасно [1]. Порушення комунікації обходиться підприємствам із принаймні 100 співробітниками в середньому приблизно 450 000 доларів США або більше на рік [2]. Наведена статистика свідчить про важливість більш ґрунтовного наукового дослідження вказаної проблеми у напрямку пошуку шляхів оптимізації комунікаційних процесів у середовищі професійної діяльності.

Реалії сьогодення виявилися такими, що COVID-19 зробив багато робочих місць дружніми до дистанційної роботи та прискорив оцифровку каналів зв'язку на робочому

місці. Це означає, що є більше взаємодії з інструментами для відеоконференцій, як-от Zoom, і каналами обміну повідомленнями, як-от Slack або WhatsApp. У деяких випадках це також означало зміну культури спілкування. Деякі організації почали відходити від традиційних підходів «згори донизу» до більш латеральних стилів спілкування, коли співробітників заохочують брати участь у розмовах між компаніями. На нашу думку, така ситуація, не дивлячись на певну зручність та ліберальність для фахівців, мала певні негативні наслідки для побудови ефективних комунікацій. Зокрема, відсутність або дефіцит живої вербальної комунікації, з психологічної точки зору, негативно вплинув на сам характер міжособистісних взаємин в трудовому колективі, зробивши їх більш віддаленими та практично обмеживши їх діловими питаннями.

Оскільки західний досвід побудови ефективних комунікацій в організаціях був завжди попереду вітчизняного, ми вдалися до низки західних публікацій з цього питання. Зокрема, інтерес представляють результати дослідження, які наводить Курзера Стафф [3] щодо напрямів підвищення ефективності комунікацій на робочому місці:

1. Робота над індивідуальними комунікативними навичками.

Ефективне спілкування з колегами є запорукою отримання позитивного досвіду на роботі. Якщо фахівець намагається вдосконалити свої комунікативні навички як особистість, є кілька важливих аспектів ефективної комунікації, про які слід пам'ятати під час спілкування з колегами: 1) звертати увагу на вербальні сигнали; 2) уважно слухати співрозмовника; 3) надавати конструктивний відгук; 4) брати участь у зустрічах.

2. Розуміння того, який метод використовувати в різних комунікативних ситуаціях.

Слід пам'ятати, що не кожне питання у середовищі професійної діяльності заслуговує окремого засідання та колективного обговорення. Слід ураховувати важливість, терміновість і складність інформації, яку слід винести на колективне обговорення або просто відправити всім розсилкою. Якщо потрібно навчитися або навчити когось користуватися певними професійними засобами або інструментами, то кращим методом комунікації може бути особиста зустріч.

3. Підвищення ефективності (продуктивності) зустрічей.

Дослідження показують, що лише 50% часу, проведеного на зустрічах, вважаються учасниками добре використаними [4]. Проте є кілька способів покращити проведення нарад у організації: 1) встановлювати порядок денний і цілі для кожної зустрічі; намагатися уникати переробки планів; 2) розсилати співробітникам порядок денний заздалегідь; 3) запрошувати на колективні зустрічі лише тих, кого потрібно запросити; 4) подумати, чи потрібна очна зустріч, щоб повідомити щось, чи достатньо розсилки; якщо не потрібна, скасувати зустріч; 5) завчасно переконуватися у справності технічного обладнання для проведення зустрічі; 6) починати і закінчувати зустріч вчасно; 7) робити нотатки про результати проведеної зустрічі для.

4. Створення відкритої культури спілкування в колективі.

Це означає створення довірчого середовища, яке є ключовим для гарного спілкування на робочому місці. Люди повинні відчувати себе комфортно, висловлюючи занепокоєння, ставлячи запитання та висловлюючи свої ідеї. В цьому ефективно допомагають так звані «обідні зустрічі», «щасливі години», колективні виїзди співробітників на відпочинок.

5. Ефективне планування регулярних індивідуальних та командних зустрічей.

Повторювані зустрічі можуть дати можливість співробітникам повідомити про проблеми, про які вони інакше не знали б, коли порушити. Якщо вони ще цього не зробили, можна запропонувати організувати особисті зустрічі зі своїм прямим керівником (або прямими підлеглими). Послідовні зустрічі команди також можуть дозволити членам команди ширше ділитися проблемами та залучати інших до думки.

На нашу думку, урахування вищенаведених моментів може позитивно вплинути на побудову ефективних комунікацій не тільки в середовищі професійної діяльності, але і в інших сферах життєдіяльності особистості, де мають місце комунікації (з друзями, сім'єю тощо).

Багатьма дослідниками неодноразово наголошувалося, що хороші робочі стосунки можуть значно змінити загальне ставлення фахівця до роботи, його мотивацію та зосередженість, будь то онлайн чи особисто. У стрімкому робочому середовищі ефективна комунікація має важливе значення для зменшення непорозумінь, підвищення продуктивності співробітників, заохочення співпраці, зміцнення довіри та підтримки ідентичності бренду організації тощо.

Ми всі знаємо, що спілкування є життєво важливим для гармонійного робочого середовища. Команди, які ефективно спілкуються, набагато краще підготовлені до будь-яких ситуацій, які можуть трапитися на їхньому шляху; позитивні чи негативні – команди, які добре спілкуються, зможуть впоратися з низкою ситуацій і забезпечити безперебійну роботу.

З урахуванням проведеного нами критичного аналізу наукових публікацій у цьому напрямі можемо сформулювати три основні поради для покращення комунікацій з колегами на робочому місці:

1. Будьте уважні до мови тіла та тону голосу.

Практика свідчить, що значна частка фахівців в різних організаціях в тій чи іншій мірі стикалися з конфліктами чи негативними почуттями щодо колег на роботі. Цього можна уникнути, усвідомлюючи свою мову тіла та тон голосу. Часто мова тіла чи тон голосу можуть не мати нічого спільного з поточною ситуацією, можливо, людина втомилися думати про щось у своєму особистому житті, але це може мати негативний вплив на її навички спілкування. Більшість конфліктів на робочому місці спричинені стресом і неправильним спілкуванням, яких можна уникнути, спілкуючись доступно та зрозуміло – незалежно від ситуації.

2. Використовуйте правильний зв'язок.

Ми спілкуємося на різних платформах, по телефону, особисто, електронною поштою, текстовими повідомленнями та такими програмами, як Zoom і Skype. Важливо використовувати правильну платформу, коли ви спілкуєтеся з колегою чи співробітником, оскільки це заощадить час і призведе до більш ефективного спілкування. Іноді ми можемо висловити те, що нам потрібно, кількома реченнями електронною поштою, і більш доречними можуть бути детальніші плани або двосторонній зв'язок, відеодзвінок чи особиста зустріч. Це допоможе вам налагодити стосунки з командою.

3. Розвивайте навички співпраці.

Співпраця або спільна робота є важливою складовою ефективною командної роботи. Завдяки співпраці ви можете створити робоче середовище, де людям буде комфортно практикувати чесне та відкрите спілкування та просити допомоги, коли це необхідно. Завдяки цьому команда фахівців не тільки почуватиметься комфортніше один з одним, але й допоможе створити гармонійну ідентичність в організації. Коли ви налагоджуєте співпрацю у своїй команді, ви помітите покращення в передачі інформації та думок на робочому місці.

Вважаємо, що запропоновані рекомендації будуть корисними багатьом фахівцям, які мають проблеми комунікаційного характеру в середовищі своєї професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Expert Market. The Importance of Effective Workplace Communication- Statistics for 2022, Точка доступу: <https://www.expertmarket.com/phone-systems/workplace-communication-statistics>.

2. Debra Hamilton. Top 10 Email Blunders That Cost Companies Money. Точка доступу: <https://fliphtml5.com/eadm/btcd/basic>.

3. Coursera Staff. Why Is Workplace Communication Important? And How to Improve It. Точка доступу: <https://www.coursera.org/articles/workplace-communication>

4. Half Of All Meetings Are a Waste of Time-Here's How To Improve Them. Forbes. 2019. Точка доступу: <https://www.forbes.com/sites/peterhigh/2019/11/25/half-of-all-meetings-are-a-waste-of-timeheres-how-to-improve-them/?sh=1f2844ef2ea9>.

Науковий керівник: *Дубінський С. В., канд. екон. наук, доц.*

О. В. Врона
магістр, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО АКТУАЛЬНОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СУДДІВ

Останнім часом в публікаціях активно обговорюються проблеми пов'язані з великою напругою у професіях системи «людина-людина». На сьогодні відомо, що існує ряд професій, в яких людина починає переживати почуття внутрішньої емоційної спустошеності в результаті постійних контактів з іншими людьми. «Ніщо не є для людини таким сильним навантаженням і таким сильним випробуванням, як інша людина». Цю метафору можна покласти в основу досліджень психологічного феномена синдрому емоційного вигорання, який вперше був описаний американськими психологами в сімдесятих роках минулого століття. Головною причиною появи синдрому вважається психологічна перевтома. Дуже яскраво синдром може виявитися у осіб, які за службовим обов'язком працюють з людьми, особливо у тому випадку, якщо ці особи знаходяться в критичній ситуації або в складних життєвих обставинах.

Достатньо гостро ця проблема представлена у дослідженнях, проведених серед представників судової влади, зокрема професійних суддів. Актуальність дослідження обумовлюється ще й станом активного реформування судової та правоохоронної системи, в межах якої збільшується обсяг питань до фаховості суддів, ставляться достатньо високі вимоги до судді як до особи, яка здійснює правосуддя та реалізує правозахисну функцію в державі. Також слід звернути увагу на той факт, що в суспільстві сформувалася тенденція прояву недовіри до судової системи, що у свою чергу, як зазначає З. Дільна, поглиблює прояви емоційного стресу у роботі суддів.

Проблема дослідження феномену емоційного вигорання, його змісту і структури відображена в численних працях таких дослідників як Л. Балабанова, Г. Батуров, В. Бель, Н. Булатевич, Ф. Глазиріна, О. Данильян, З. Дільна, Л. Казміренко, Н. Клименко, В. Коновалова, І. Кудрявцев, Т. Моршакова, І. Мостова, І. Петрухіна, Н. Радутний, Б. Романюк, І. Семашко, І. Сорокотягіна, М. Строгович, В. Татенко, В. Шепітько, Г. Шиханцов, О. Черновський та ін.

Аналізуючи останні публікації з проблематики емоційного вигорання можна звернути увагу, що цей феномен має достатньо довгу історію вивчення, в якій можна умовно виокремити три етапи: 1) ототожнення емоційного вигорання із поняттям стресу, вважаючи його власне результатом довготривалої дії робочого стресу; 2) системний, коли емоційне вигорання отримало опис у вигляді системного конструкту в єдності статичного та динамічного аспектів, критеріїв їх визначення; 3) гуманістичний, який розглядає

емоційне вигорання як комплекси специфічних переживань та вбачає у ньому конструктивні можливості для самоактуалізації фахівця. Визначено відсутність єдності у визначенні емоційного вигорання фахівцями та ясного уявлення про закономірності виникнення і розвитку даного явища, що достатньо ускладнює його вивчення. В більшості досліджень вигорання розуміється як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, який проявляється в професіях соціальної сфери та включає в себе три складники: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень.

Аналізуючи специфіку професійної діяльності суддів можна стверджувати, що вона пов'язана із величезними навантаженнями на нервову систему, а також окрім того має постійний негативний емоційний фон. На думку З. Дільної, суттєвими негативними факторами у професії судді, які істотно впливають на його емоційний стан є: 1) фактор часових меж (тобто встановлені строки розгляду справ, відповідно наявність скарг у деяких випадках щодо їх недотримання); 2) часте домінування саме негативних емоцій над позитивними, що в майбутньому призводить до сильної емоційної напруженості як на роботі, так і поза її межами; 3) відповідальність за ухвалення прийнятих суддею рішень тощо [2].

Традиційно в контексті проблематики емоційного вигорання активно аналізуються чинники, що його зумовлюють. Можна виокремити суб'єктивні або індивідуальні та об'єктивні або ситуаційні групи чинників емоційного вигорання. Суб'єктивні пов'язані з особливостями особистості, віком, системою світоглядних позицій та життєвих цінностей, переконаннями, способами і механізмами індивідуального психологічного захисту, з особистим ставленням до виконуваних видів діяльності, взаємовідносинами з колегами, учасниками судового процесу, членами своєї сім'ї. Об'єктивні безпосередньо пов'язані зі службовими обов'язками. Суддя, в умовах сьогодення піддається постійному тиску як від колег, керівництва, так і від адвокатів, прокурорів, а також (і мабуть найбільше) – від громадських активістів, журналістів, у яких інтерес до суддів є доволі високим, в тому числі і до їх позасудової діяльності. В контексті діяльності суддів часто виникають сумніви, прояви недовіри та критики до їх роботи, що інколи достатньо активно обговорюється на рівні не тільки суспільстві, а й керівництва держави, що зумовлює необхідність реформування судової системи, впровадження нових методів перевірки суддів на професійність тощо. Все це породжує стан постійного стресу у судді, незважаючи на існування принципу незалежності суддів, зміст якого власне у тому, що судді, здійснюючи діяльність щодо правосуддя, не можуть піддаватись будь якому впливу чи тиску або втручання у їх роботу, а також існування відповідальності за неповагу до судді. Тож проблематика дослідження проявів емоційного вигорання суддів є дуже актуальною, з метою подальшої розробки програм їх психологічної підтримки та супроводу.

Список використаних джерел

1. Беляєва С. Професійне вигорання: шляхи запобігання. *Слово Національної школи суддів України*. 2014. № 3 (8). С. 121–146.
2. Дільна З. Ф. Професійне вигорання судді: поняття та шляхи подолання. *Часопис Національного університету «Острозька академія». Серія «Право»*. 2020. № 2(22). Режим доступу : <http://lj.oa.edu.ua/articles/2020/n2/20dzftsp.pdf>.
3. Черновський О.К. Професійна втома або синдром емоційного вигорання працівників органів суду. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 18 : Економіка і право*. 2012. Вип. 17. С. 63-68.

Науковий керівник: *Грисенко Н.В., канд. психол. н.*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВІВ СТИГМАТИЗАЦІЇ СЕРЕД ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вивчення психологічних аспектів проявів стигматизації серед дітей молодшого шкільного віку набуває все більшої актуальності через зростання уваги до питань нормалізації психологічного стану дітей, зокрема в контексті їх соціальної адаптації та взаємодії зі своїми однолітками. Особливо важливо дослідження в умовах війни в Україні, коли діти зазнають значного психо-емоційного натиску через соціальні умови. Це підкреслює необхідність глибокого розуміння механізмів стигматизації та їх впливу на формування психосоціального клімату серед молодших школярів.

Дитяча стигма – це малодосліджена тема для наукового дискурсу психології сьогодення. З метою заповнення цієї прогалини в межах представленого теоретичного дослідження було проаналізовано дослідження закордонних психологів: К. А. Вотсон, А. Каушик, М. Кіріакопулос, Дж. Летнер, А. Муколо, М. Полфус, К. Дж. Робертс, К. Е. Хефлінгер та ін. та вітчизняних психологів, черед яких: В. Ю. Вінков, Л. М. Коробка, Ю. Я. Мединська, О. М. Товстуха, В. В. Чорна та ін. У PubMed, Scopus, APA та GoogleScholars на сьогодні, тема стигматизації у дітей зустрічається у 14 348 дослідженнях [12]. І більшість статей опубліковані закордонними дослідниками, що підкреслює потребу в проведенні досліджень дитячої стигматизації в Україні.

Мета роботи - теоретично дослідити психологічні аспекти проявів стигматизації серед дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – прояви стигматизації серед дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні аспекти проявів стигматизації серед дітей молодшого шкільного віку.

Існують значні відмінності між дорослими людьми та дітьми у проявах стигматизації. Ці відмінності, зі значною імовірністю, сприяють різному досвіду стигматизації у різних вікових груп [1, с. 469].

Так, дитина знаходиться у менш вигідному правовому статусі ніж доросла людина: фінансово та морально діти є залежними та несамостійними, дитина не може сама обирати свій навчальний заклад або клас, без дозволу опікуна чи батьків дитина не може змінити лікаря, звернутись до потрібного лікаря без супроводу дорослого також стає складним завданням.

Доволі часто закордонні дослідники підкреслюють дитячу стигму у дітей з ментальними захворюваннями та обмеження можливості дитини самостійно звернутись до психіатра. Дитина з особливими освітніми потребами може не отримати вчасної допомоги та відповідного статусу через суб'єктивне бачення ситуації батьками. Сенситивним, а отже і критичним, у цьому випадку, є дошкільний та молодший шкільний вік. На додаток, батьки та вчителі можуть не орієнтуватись у способах попередження стигми дитини у школі або, навіть, стигматизувати дитину: засуджувати та дискримінувати, не розуміючи, що у дитини можуть бути певні особливості розвитку чи психоемоційного стану.

Зауважимо, що залежно від стадії розвитку, діти можуть не мати достатнього усвідомлення ситуації, щоб зрозуміти, що інші їх стигматизують.

У більшості випадків, діти поступово починають усвідомлювати, що з ними поводяться інакше ніж з іншими, і усвідомлюють, що вони, ймовірно, зазнають дискримінації. Дослідження показали, що «до 10 років більшість дітей вже усвідомлюють

культурні стереотипи різних груп суспільства, а діти, які входять до стигматизованих груп, усвідомлюють культурні стереотипи у більш ранньому віці» [16, с. 393]. Починаючи з п'ятирічного віку, діти вже розвивають когнітивну здатність визначати «хороших» у групах і «поганих» позагрупи, одночасно вивчаючи правила соціальної бажаності [17, с. 3].

К. Хеарі та ін. у 2017 році визначили, що стигматизація може проявлятися та впливати на дітей та підлітків по-різному через їхній інший, іноді нижчий статус у суспільстві та їхні когнітивні здібності, які ще розвиваються [14]. Закордонні дослідження 2007 року свідчать про те, що досвід стигматизації, переконання та дії справді можуть відрізнятися для дітей і підлітків порівняно з дорослими [11]. Те, як дорослі говорять дітям про стигматизовані характеристики, такі як психічні захворювання, може мимоволі сформувати їх сприйняття та посилити стигматизацію [17, с. 13]. Хоча фактори ризику та прояви симптомів можуть змінюватися на різних стадіях життя, досвід стигматизації на ранньому етапі життя може вплинути на особистість і незалежність у довгостроковій перспективі [17].

Стигматизація одного і того ж стану може відрізнятися у дітей і дорослих; наприклад, діти з депресією сприймалися як більш небезпечні, ніж дорослі з депресією [17, с. 1]. Хіншоу вказує, що діти, на відміну від дорослих, у більшості суспільств мають меншу владу та менший соціальний статус, і їх поведінка, швидше за все, менш терпима дорослими, ніж поведінка дорослих [18].

Доволі часто зазначається, що у дитини відбирають відповідальність за себе та свою поведінку, а поведінкові проблеми дитини списують на погане виховання, що посилює вразливість дитини у соціумі до стигми. Звертаючи увагу на реакцію соціуму на дитячу бійку та на бійку дорослих можна зрозуміти значну різницю у сприйнятті цих випадків. Теж саме відбувається у випадку стигматизації.

За даними підсумків українських досліджень з психології за останні десятиліття стигматизація розглядається як:

1. Процес необґрунтованого приписування людині чи групі людей тих або інших негативних соціальних якостей з огляду на наявність у неї/них певних особливостей – акт «клеювання», «приклеювання» стигми;

2. Стан стигматизованості;

3. Феномен, що виражає одночасно сам процес, його причину, результат і його наслідки» [2, 12 с.].

Стигматизація – це послідовний процес, який починається з присвоєння людині негативних ярликів, стереотипів та упереджень іншими, що призводить до відокремлення від групи та втрати соціального статусу, девальвації, а потім до дискримінації людини групою.

А. Фрізен розрізняв природу та процес отримання різних типів стигми (вроджених та набутих). Так, дослідник виокремлював наступні типи стигми:

1) вроджена стигма (заяча губа і вовча паша, глухота і сліпота, розумове недорозвинення – або навіть руде волосся);

2) стигма внаслідок хвороби (деформація голови, втрата очей чи носа, первинне захворювання шкіри й опіки);

3) стигма приналежності до меншості (релігійні, національні чи расові меншини).

П. Бірн вказував на наслідки переживань стигматизації, серед яких: почуття сорому, почуття провини, скритність, самотність, стереотипи та дискримінація.

Серед можливих атрибутів через які можуть люди стигматизувати людину: психічні захворювання, фізичні вади, порушення ваги тіла, наявність позашлюбної дитини, сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність, колір і відтінок шкіри, національність, проголошення певної етнічної приналежності або проживання в середовищі з високим рівнем злочинності тощо.

Варто підкреслити, що аналіз західних досліджень стигми у дітей за останні десятиліття показав, що приблизно 17,2% досліджень присвячені етнічній (демографічній) стигматизації, 29% досліджень мають тематику у напрямку стигматизації хворих на ВІЛ/СНІД, стигма психічного здоров'я зустрічається у 17,15% дослідницьких публікацій, стигма фізичного стану здоров'я у 43,38% [12, с. 2] та ін.

Л.М. Коробка та колеги виявили, що під стигматизацію в Україні підпадають наступні категорії: люди з інвалідністю, психічно або фізично хворі люди, безпритульні, люди з алкогольними та наркотичними залежностями, гомосексуальність, хворі на ВІЛ/СНІД, колишні засуджені та представники ромської національності [2, с. 14].

Дж. Летнер, К.Дж. Робертс, М. Полфус розглядали стигматизацію зайвої ваги у дітей. У цьому випадку автори визначали стигматизацію, як знецінення людини через зайву вагу [20, с. 558].

С. Дж. Понт, Р. Пул, С. Кук мають на меті підвищити обізнаність щодо поширеності та негативних наслідків стигматизації дітей щодо теми їх ваги [19, с. 1]. Саме недостатня обізнаність є основною причиною стигматизації у суспільстві відповідно до попередньо означених концепцій.

А. Муколо та колеги, вивчаючи стигму дитячих психічних розладів, виявили збіг за трьома вимірами: сутність стигми (негативні стереотипи, девальвація та дискримінація), двома контекстами: самостигматизація (контекст власного я) та соціальна стигма (стигма у контексті громадської думки), і двома цілями стигми: я дитини та її родини [18, с. 92].

К. Хартог, К. Д. Хаббард, А. Ф. Кроувер та їх колеги досліджували заходи зі зменшення стигматизації для дітей у країнах із низьким і середнім рівнем доходу. Більшість визначених втручань було реалізовано на одному соціально-екологічному рівні; втручання, орієнтовані на дітей, переважно використовували стратегії на рівні громади. Тривалість втручання у процес стигматизації дитину була переважно короткою: від половини дня до тижня [12, с. 112].

Як вказує більшість дослідників, не дивлячись на те, що багато робіт присвячується стигматизації – і досі відсутній єдиний концептуальний та практичний підхід до дослідження цього явища. Немає єдиної визначеної методики чи системи методик для дослідження стигматизації у психології [13]. Цьому ще заважає особливість самого феномена стигми та її проявів. Прив'язка до соціокультурного контексту середовища, різниці у природі кожного індивідуального випадку. Тому багато дослідників використовують якісні або змішані методи для дослідження стигматизації.

О. Парута розглядала дитячу стигматизацію у міждисциплінарному психологічно-правовому аспекті [6]. Дослідниця займалась шляхами відновлення правових компетентностей людини, реалізації програм з девіктимізації [6, с. 96]. О.В. Парута вказує: «З дитинства особа формує власний світогляд, ціннісні орієнтири й, за умови стигматизації, підсвідомо «зживається» з цим образом, а згодом може справді проявляти неправомірну поведінку тільки тому, що від неї нічого доброго ніхто не очікує» [6, с. 97].

І. В. Лунгул присвячує дослідження темі «Прийняття-неприйняття інвалідності як факту у сім'ях з дітьми-інвалідами» і розглядає стигму саме у наведеній площині. У роботі автора: «стигматизація, одночасно вказує на процес, результат, причину та наслідок і є руйнівним елементом у процесі соціальної взаємодії» [3, с. 263].

О. М. Товстуха присвячувала дослідження стереотипам соціального сирітства в суспільній думці українців і в контексті наведеної тематики розглядала стигматизацію у дітей. На думку автора у суспільстві формується формально-байдужий стигмат соціального сирітства, який сприяє формуванню пасивності і дезадаптивності у дітей-сиріт.

Ю. Я. Мединська вивчала стигматизацію у науковому напрямку соціальної психології [4, с. 391]. Дослідниця вказує: «іраціональні підстави стигматизаційних процесів не можуть бути радикально подолані шляхом прямого просвітництва (у випадку

стигми психічних хвороб). Ключове питання дестигматизації полягає у тому, наскільки ефективним може бути раціональний вплив на процеси відчуження, детерміновані на глибинно-психологічному рівні.» [4, с. 391].

В. В. Чорна визначала особливості соціальної стигматизації відносно пацієнтів у працівників сфери здоров'я [8]. Робота засновувалась на результатах опитування та анкетування студентів медичних факультетів. Дослідниця визначила: «В сучасному українському суспільстві явище стигматизації є і це важко викоренити» [8, с. 1]. Тобто, відносно психічно хворої дитини медик може використовувати приниження, образи та ігнорування, окрім співчуття та опікування станом здоров'я пацієнта. Що складає доволі важку тему для диспутів. Цю ж проблему підкреслюють закордонні дослідники [18].

В. Ю. Вінков фокусував увагу на стигматизації та дестигматизації. Дослідник порушував питання впливу громадських організацій на соціальну стигматизацію [2].

І. М. Гусев присвятив дослідження психологічним особливостям стигматизації інакшості і її проявам у процесі медіакомунікації [15].

О. Л. Остапчук та Н. Л. Тарасенко вказували: «Стигма серед дітей – це соціально-психологічне явище, що має значний вплив на розвиток особистості та соціальну реалізацію дитини зі стигмою у подальшому житті» [5, с. 65].

Це явище має далекосяжні наслідки для стигматизованих осіб і може вплинути на все їх життя. Дослідники визначають зв'язок стигматизації із поганим психічним здоров'ям у дітей молодшого шкільного віку, а також фізичними захворюваннями, академічною неуспішністю, дитячою смертністю, низьким соціальним статусом. «Хоча психологи давно цікавляться причинами стереотипів, упереджень і дискримінації, лише нещодавно вони серйозно зосередилися на розумінні психологічних наслідків цих процесів», – вказують автори [16, с. 2].

С. А. Товщик у своїх дослідженнях вказує, що діти засвоюють атрибути стигматизації в ще в молодшому шкільному віці, поки ростуть в атмосфері упередженості у сімейних стосунках [7]. Стигматизацію у дослідженні називають «динамічним процесом знецінення особистості», виокремлюючи внутрішню та зовнішню стигматизацію [7, с. 1].

Доведено, що стигматизація впливає і на поведінкові патерни тих, кого стигматизують. Стигматизовані люди часто починають діяти так, як від них очікують їхні стигматики. Це не тільки змінює їхню поведінку, але й формує їхні емоції та переконання [15]. Члени стигматизованих соціальних груп часто стикаються з упередженнями, які спричиняють у людини тривожність та депресію [10]. Стигматизація ставить соціальну ідентичність та самооцінку стигматизованої людини під загрозу.

Таким чином, не зважаючи на значну кількість досліджень, які вивчають погляди дітей молодшого шкільного віку на стигматизацію, перспективи дестигматизації у дітей все ще обмежені. У багатьох випадках на ситуацію впливає і специфіка кожної окремої ситуації.

Висновки.

1. За підсумком, складено визначення стигматизації у дітей молодшого шкільного віку. Наведено перелік концепцій та досліджень у яких приділяється увага стигмі у дітей представленої вікової категорії.

2. В роботі наведено відомі на сьогодні особливості проявів стигматизації у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

3. Аналіз літератури дозволив виявити ключові прогалини, включаючи брак заходів зі зменшення стигматизації в освітніх закладах; відсутність єдності у поглядах науковців на сутність стигми у дітей; відсутність затверджених методик для дослідження стигми у дітей молодшого шкільного віку. Все це підкреслює необхідність проведення досліджень у цьому спрямуванні та поглиблення знань відносно психологічних проявів стигми у дітей.

Список використаних джерел

1. Каушкі А, Костакі Е, Кіріакопулос М. Стигма психічних захворювань у дітей і підлітків: систематичний огляд. *Psychiatry Res.* 2016. №243. С. 469–494.
2. Коробка К. М. та ін. Підтримка стигматизованих меншин: соціально-психологічні технології : практичний посібник / Л. М. Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; за науковою редакцією Л. М. Коробки. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 178 с.
3. Лунгул І. В. Прийняття-неприйняття інвалідності як факту у сім'ях з дітьми-інвалідами. *Актуальні проблеми психології.* 2009. Т.7, Вип.20 (1). С.262–265.
4. Мединська Ю. Я. Соціальна стигматизація у сфері психічного здоров'я. Окремі виклики у роботі з важкохворими та помираючими людьми. *Паліативно-хоспісна опіка: позамедичні багатомірні аспекти.* 2018. С. 390–397.
5. Остапчук О. Л., Тарасенко Н. Л. Студії культури миру для соціальних педагогів та соціальних працівників Житомирщини як відповідь на нові виклики часу. *Актуальні проблеми соціальної сфери: [збірник наукових робіт викладачів і студентів / за заг. ред. Н.П. Павлик]. Житомир: Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2015. Вип. 4., С. 65–68*
6. Парута Ю. І. Проблемні аспекти цивільно-правового статусу громадської спілки. *Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України.* 2015. Вип. 38. С. 96–105.
7. Товщик С. А. Стигматизація (stigmatization). Енциклопедія прав людини: соціально-педагогічний аспект:[колективна монографія]/кол. авт., за заг. ред. проф. НА Сейко; відп. ред. Н. П. Павлик (2014). Точка доступу: http://eprints.zu.edu.ua/23748/1/%D0%A2%D0%BE%D0%B2%D1%89%D0%B8%D0%BA_%D0%A1.%D0%90.1.PDF
8. Чорна В. В. Психічне здоров'я і стигматизація в умовах сьогодення. *Психосоматична медицина та загальна практика.* №1. 2019. С. 1-3.
9. Чутора М. В. Стигматизація: сутність, види, причини виникнення. *Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2011. Вип. 20. С. 177–180.
10. Cox W. T., Abramson L. Y., Devine P. G., Hollon S. D. Stereotypes, Prejudice, and Depression. *The Integrated Perspective. Perspectives on Psychological Science.* 2012. 7 (5), P. 427–449. DOI:10.1177/1745691612455204.
11. Gavan L., Hartog K., Koppenol-Gonzalez G.W., Gronholm P.C., Feddes A.R., Kohrt B.A., Jordans M.J.D., Peters R.M. Assessing stigma in low- and middle-income countries: A systematic review of scales used with children and adolescents. *Social Science & Medicine.* Volume 307, August 2022, P. 115-121. – Точка доступу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953622004270?via%3Dihub#bib42>"
12. Hartog K., Hubbard C. D., Krouwer A.F., Thornicroft G., Kohrt B.A., Jordans M.J. Stigma reduction interventions for children and adolescents in low- and middle-income countries: Systematic review of intervention strategies, *Social Science & Medicine,* Volume 246, 2020, P. 112-129, Точка доступу: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112749>
13. Hartog K., Koppenol-Gonzalez J. G., Ruth M. P. Assessing stigma in low-and middle-income countries: A systematic review of scales used with children and adolescents. *Social science & medicine.* 2022. – Точка доступу: https://www.researchgate.net/publication/362092069_Assessing_stigma_in_low-and-middle-income_countries_A_systematic_review_of_scales_used_with_children_and_adolescents
14. Holt K. Half of children with disabilities still excluded from the school system. (2023) – Точка доступу: <https://www.hi.org/en/news/half-of-children-with-disabilities-still-excluded-from-the-school-system>

15. Husiev I. Principles of developing socio-psychological technologies for supporting stigmatized minorities in the field of media communication. *Scientific Studios on Social and Political Psychology* 47 (50), 2021, P. 180-189.

16. Major B., Laurie T. O'Brien The Social Psychology of Stigma". *Annual Review of Psychology*. 56 (1): 393–421. – Точка доступу: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.56.091103.070137>

17. Mueller J., Callanan M., Greenwood, K. Communications to children about mental illness and their role in stigma development: an integrative review. *Journal of Mental Health*. 2015. Точка доступу: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/09638237.2015.1021899>

18. Mukolo A., Heflinger C.A., Wallston K.A. The stigma of childhood mental disorders: a conceptual framework. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2010, №49(2), P. 92-103, DOI: 10.1097/00004583-201002000-00003. PMID: 20215931; PMCID: PMC2904965.

19. Pont S., Puhl R., Cook S.R., Slusser W. Stigma Experienced by Children and Adolescents With Obesity. Section on obesity; The obesity society. *Pediatrics*. 2017, 140 (6). Точка доступу: <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3034>

20. Puhl R. M., Latner J. D. Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychological Bulletin*, 133(4), 2007. P. 557–580. Точка доступу: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.557>.

Науковий керівник: *Юдіна А.В., канд. психол. наук*

М. М. Гапочка

бакалавр, 4-й рік навчання,

спеціальність 053 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ХАРАКТЕР ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ РИС ТА СХИЛЬНОСТІ ДО БРЕХНІ У ДОРОСЛИХ ЛЮДЕЙ

У сучасному світі люди стикаються з брехнею майже кожного дня і ми не можемо віднести це явище до чогось позитивного чи негативного. Існують ситуації, коли людям брехня приносить ще більші проблеми, ніж вони мають зараз, а комусь брехня допомагає або рятує від неприємностей. Другі вважають, що не варто іншим багато розповідати про своє життя, плани та справи, а потім обережно прикрашають якусь ситуацію чи навмисно брешуть для досягнення своїх цілей.

В психологічній літературі описано чимало мотивів через які люди використовують брехню, наприклад, як ми вище згадували, використання брехні має значення для людини, коли мова йде про досягнення нею будь-яких цілей, це може бути така брехня, коли людина не відчуває якоїсь різниці між реальною брехнею і своїми фантазіями, брехня для допомоги іншій людині, брехня як борг, яка тримає суспільство, начебто, на гарному рівні і не дає цьому суспільству власти [4].

Питання прояву схильності до брехні вивчали зарубіжні та вітчизняні вчені, такі як Александров Ю.В., Альбуханова К.О., Пол Екман, Церковна І.В. та багато інших., а також вивченням брехні займалися філософи такі як Августин Аврелій, Аристотель, Фрідріх Ніцше та інші.

Мета роботи – теоретично дослідити характер взаємозв'язку особистісних рис та схильності до брехні у дорослих людей.

Об'єкт дослідження – схильність до брехні у дорослих людей.

Предмет дослідження – характер взаємозв'язку особистісних рис та схильності до брехні у дорослих людей.

Церковна І.А. виділяє три напрямки причин брехливості, які дозволяють нам зрозуміти мотиви людей, які брешуть. Серед цих напрямків ми можемо виділити такі мотиви брехні як мотиви заради отримання будь-якої вигоди для себе, заради уникнення особистих проблем чи покарання, мотиви брехні можуть свідчити про бажання маніпулювати іншими людьми, брехню використовують для приховування власних почуттів, а також в ситуаціях, коли самому брехуну не хочеться опинитися у незручному для нього становищі [4].

Існує така думка, що під час спілкування з кимось, коли ми говоримо неправду, ми в цей час кажемо те, що нам хотілось би бачити в своєму житті. Бо часто, коли люди брешуть один одному вони підтримують ту реальність, яка є в їхніх головах і передають іншим, бо хочуть бачити саме це в своєму житті [1].

Що стосується дітей, вони вчаться брехні спостерігаючи за дорослими, бо для них авторитетом є доросла людина, яка може показати дитині світ, в якому вона живе і багато чому навчити [3].

Потім, коли дитина дорослішає, вона теж спостерігає за дорослими, але і за своїми однолітками може повторювати поведінку, бачачи як інші брешуть, лицемірять чи роблять щось по-своєму.

Якщо ми говоримо про підлітковий вік, то серед причин підліткової брехні ми можемо виділити такі як бажання бути вище за інших, уникнення від негативних ситуацій, позбутися будь-якої відповідальності та інші. Цікавим є те, що ті дівчата, які демонструють закритість, небажання щось розповідати про себе, мають схильність до брехливої поведінки. Щодо хлопців, то брехливу поведінку здатні більше виявляти ті, хто впевнений собі, ті, які відчувають свою цінність і любов до власної особистості [3].

Щодо того як проявляється брехлива поведінка людини, то підкреслимо той факт, що спостереження лише за обличчям людини не дасть повної інформації щодо брехливості чи правдивості якоїсь інформації, натомість, краще спостерігати за тілом людини, воно може дати набагато більше цікавої інформації. Не варто забувати про те, що в ситуаціях, коли людина бреше іншому, свою мову тіла їй буде важко стримувати чи контролювати [2].

Розглянемо ознаки брехні, а точніше фізіологічні реакції в той час, коли будь-хто бреше. Людина, коли говорить комусь неправду може пітніти, її шкіра обличчя почне червоніти чи блідніти, вона буде частіше дихати та ковтати слину, по її виразу обличчя можна спостерігати метушливість, страх викриття брехні, загальну збудженість [2].

Існує таке явище як «мікровирази» і їх дуже важко відстежити, бо вони дуже швидко проявляються і одразу ж зникають. Багато дослідників прийшли до висновку, що це явище відбувається через придушення людиною своїх несвідомих емоцій. Тому частина інформації може витікати через ці мікровирази обличчя [2].

Щодо нещирості людини, ми можемо ідентифікувати це по тривалості виразу обличчя, яку вона демонструє. Коли людина утримує якийсь вираз обличчя більше 10 секунд, наприклад, посмішку, то це точно або насмішка над іншими людьми, або спеціально удаваний вираз обличчя. Коли людина широко посміхається, працює для цього лише один м'яз, а коли спеціально показує нещирю посмішку, то у неї почнуть працювати більше м'язів обличчя і це навіть може кожний відчутти на собі, якщо спробувати відчутти скільки м'язів працюють по відчуттям в момент своєї щирої і нещирої посмішки [2].

Щоб виявити брехливість людини ми не можемо орієнтуватися лише на її жести або якийсь випадкове скорочення м'язів, нам треба слідкувати за всім, що демонструє людина, а саме за її мовою, тембром голосу, обличчям, мовою тіла, як певні емоції виявляються в голосі людини та інше. Нам треба слідкувати за тим, чи немає дисгармонії в словах людини та її поведінкових реакціях, важливо, щоб вербальні і невербальні ознаки співпадали [2].

Також, існують так звані «патологічні брехуни». Вони знають, що брешуть і вже звикли брехати, а по-іншому не можуть [5].

Розглянемо ознаки такого типу людей. Патологічний брехун бреше навіть в маленьких ситуаціях, плутає кому і що саме казав, забуває деталі своєї брехні, дати якихось подій та інші важливі моменти. Така людина не думає, що обманює, просто може навіть не визнавати цього. У складних ситуаціях він буде намагатися подолати негаразди за допомогою своєї брехні, буде знаходити що сказати людині, буде виправдовувати себе як може. У такої людини немає якоїсь доброти, душевності, йому не вартує нічого сказати щось погане про своїх близьких або про чийсь хворобу, сказати щось негативне про друзів чи знайомих. Але ж якщо патологічному брехуну щось загрожує, наприклад, проблеми пов'язані з його роботою, близькими людьми або якщо щось стосується важливих для нього речей, він може відкласти свою брехню і зізнатися у всьому що відбувається насправді [5].

Проведений аналіз літератури з даної проблематики дав нам можливість зробити наступні висновки.

1. З'ясовано, що брехня є соціальною складовою життя будь-якої людини і мотивів брехні є дуже багато, а для конкретної людини вони потрібні, навіть, важливі в конкретний період часу її життєдіяльності.

2. Виявлено доказові обґрунтування, що брехня більше є негативним феноменом, який брехуну додає зайвих проблем.

3. Визначено, що ми не можемо стверджувати про те, що брехня – це позитивне чи негативне явище, бо для кожної людини вона відіграє свою роль.

Список використаних джерел

1. Александров Ю.В. Психологія брехні. Харківський націон. університет внутр. справ, м. Харків, Україна. *World science: problems, prospects and innovations : Abstracts of IV international scientific and practical conference*, Toronto, December 23-25, 2020. С. 173.

2. Боярин Л.В., Завацький Ю.А., Михайлишин У.Б., Жигаренко І.Є. Соціально-психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості в аспекті прояву брехливості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. №2 (43). 2017. 36, наук. пр. Севеодонецьк. С. 38-41.

3. Майорчак Н.М. Причини виникнення та формування людської брехливості у віковій психології. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II(15), Issue: 30, The journal is published by the support of Society for Cultural and Scientific Progress in Central and Eastern Europe. BUDAPEST, 2014. С. 110-111.

4. Селюто М.Д. Проблема брехливості у сучасній психології. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії. *Матеріали VII Харківської науково-практичної конференції (Харків, 2 березня 2018 р.)*. Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків, 2018. С. 103-104.

5. Яворська Н. Патологічна брехливість. *Psychological Dimensions of Culture, Economics, Management: Science Journal*. V. III. 2016. С. 25.

Науковий керівник: *Юдіна А.В., канд. психол. наук*

ВАЖЛИВІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНОМОВНОЇ ВЕРСІЇ ОПИТУВАЛЬНИКА MDS-16

У 2002 році Елі Сомер, професор клінічної психології Хайфського університету в Ізраїлі, вперше описав психологічну концепцію дезадаптивної (нав'язливої) мрійливості та запропонував відповідну термінологію (*maladaptive daydreaming*) [1]. Дезадаптивна мрійливість – це надмірна фантазійна діяльність, яка замінює взаємодію з людьми та/або заважає академічному, міжособистісному чи професійному функціонуванню [9]. На даний момент існують дослідження, що вказують на те, що дезадаптивна мрійливість є психологічним розладом, в основі якого може бути адиктивність, порушення механізмів копію, розлади особистості та психіатричні розлади [3; 4; 6]. Дослідження коморбідності дезадаптивної мрійливості вказують на те, що даний розлад може бути одним із симптомів більш відомих психіатричних розладів та синдромів, таких як депресія, obsесивно-компульсивний розлад, розлад дефіциту уваги та гіперактивності та дисоціативні розлади [6; 10].

Для України дезадаптивна мрійливість є невивченою психологічною концепцією, що і стало обґрунтуванням для її дослідження. Вже при перших кроках у вивченні даного розладу в Україні ми зіштовхнулися із проблемою відсутності інструменту для діагностики наявності дезадаптивної мрійливості. Існує валідизований англійський опитувальник MDS-16 [8], який потребує адаптації, що ми і поставили собі це за мету. Тим не менш, перш ніж адаптувати опитувальник MDS-16, було поставлено під питання правомірність існування дезадаптивної мрійливості як психологічної концепції. Для перевірки гіпотези про наявність дезадаптивної мрійливості у 2-4% всієї вибірки, було проведено експериментальне дослідження з використанням російськомовної версії опитувальника, оскільки наші досліджувані послуговувалися російською мовою як рідною. Наша гіпотеза була підтверджена, і незважаючи на те, що ми не публікували дані дослідження, вони дали нам підґрунтя для подальшої роботи.

З самого початку роботи над адаптацією українськомовної версії MDS-16 ми зіштовхнулися з очевидною проблемою термінології. Термін “*daydreaming*” не має повністю відповідного терміна в українській мові. Вивчаючи літературу [7] та порівнюючи між собою іншомовні валідизовані переклади MDS-16 [5; 11], ми обрали варіант “*мріяння*” в якості найближчого за змістом перекладу. Даний термін, на нашу думку, відповідає специфіці опису процесу чи діяльності, що було принциповим фактором для його затвердження. Подальші зворотні переклади підтвердили можливість використання даного терміну, тим не менш, для забезпечення повного розуміння питань опитувальника, ми внесли пояснення поняття “*мріяння*” в форму дослідження. У цілому, наш переклад опитувальника максимально відповідав оригінальному опитувальнику за змістом та формою.

У пілотному дослідженні, дані якого будуть невдовзі опубліковані [2], ми запропонували досліджуваним надати відгук щодо форми опитувальника та запропонованих питань. Ми отримали багато зауважень щодо незрозумілості формулювань, які стосувалися мріяння як свідомої активності, яку людина обирає або до якої прагне. Однак цікавим виявилось те, що респонденти, які набирали таку кількість балів, що могла свідчити про наявність у них дезадаптивної мрійливості, не залишали подібних відгуків. Це повністю відповідало нашій гіпотезі щодо того, як сприймаються питання в

залежності від наявності чи відсутності певного досвіду. Наш переклад MDS-16 також виконав і психоедукаційну функцію, адже ми отримали відгуки, що з'явилася зацікавленість у розумінні концепції дезадаптивної мрійливості.

Наразі ми не беремося судити про здатність україномовної версії MDS-16 бути повністю валідизованою, оскільки це потребує проведення додаткових досліджень, над якими ми ще працюємо. Ми покладаємо великі надії на валідизацію, що буде відповідати світовим стандартам. За таких обставин з'явиться UMDS-16 та стане доступним для використання. Це переведе питання про поняття та механізми дезадаптивної мрійливості в Україні на новий якісний рівень.

Список використаних джерел

1. Гарагуля А.І. Дезадаптивна мрійливість як симптом, що потребує уваги психотерапевтів. Практична психологія у сучасному вимірі: XIV Міжнародна науково-практична конференція нарковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 21 березня 2023 р. Електронне видання. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. С. 78-79.
2. Balashevych O., Harahulia A., Molotokas A., Bayer O., Kurapov A. Adaptation and Psychometric Evaluation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16) on Ukrainian Sample: a Pilot Study. 2024. *Psychreg Journal of Psychology* (in press).
3. Bigelsen J., Lehrfeld J.M., Daniela S. Jopp D.S., Somer E. Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder. *Consciousness and Cognition*. 2016. V. 42. PP. 254-266.
4. Chefetz R.A., Soffer-Dudek N., Somer E. When daydreaming becomes maladaptive: phenomenological and psychoanalytic perspectives. *Psychoanalytic Psychotherapy*. 2023. V. 37. PP.319-338.
5. Jopp D.S., Dupuis M.J., Somer E., HaGani N., Herscu O. Validation of the Hebrew version of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-H): Evidence for a generalizable measure of pathological daydreaming. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. 2019. V. 6/3. PP. 242-261
6. Schimmenti A., Somer E., Regis M. Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 2019. V. 177/9. PP. 865-874.
7. Singer J.L. Daydreaming: An introduction to the experimental study of inner experience. New York: Crown Publishing Group/Random House, 1966. 406 p.
8. Soffer-Dudek N., Somer E., Abu-Rayya H.M., Metin B., Schimmenti A. Different cultures, similar daydream addiction? An examination of the cross-cultural measurement equivalence of the Maladaptive Daydreaming Scale. *Journal of Behavioral Addictions*. 2021. V. 9/4, PP. 1056-1067.
9. Somer E. Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. Fall 2002. Vol. 32. PP. 198-200.
10. Somer E., Abu-Raya H.M., Nsairy Simaan Z. Maladaptive daydreaming among recovering substance use disorder patients: Prevalence and mediation of the relationship between childhood trauma and dissociation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. V. 17. PP. 206-216.
11. Somer E., Bigelson J., Lehrfeld J., Jopp D. 16-item Maladaptive Daydreaming Scale--Italian Version (MDS-16). APA PsycTests, 2020. Access mode: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Ft78295-000>.

Науковий керівник: Байер О.О., канд. психол. наук, доц.

І. В. Гаркуша
PhD з соц. ком., доцент,
доцент кафедри інноваційних технологій
з педагогіки, психології та соціальної роботи
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПЕРЕЖИВАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

У словнику української мови, поняття «переживання» описується двома основними підходами: перше – як дія і стан, що виникає внаслідок деякого впливу, а друге – як почуття або враження людини, які відображають її психічний стан у конкретний момент. Це друге визначення має більш психологічний аспект, проте також важливо розглянути етимологію терміну. За М.М. Шпаком, слово «переживання» походить від «пере-жива-ння», де корінь «життя» пов'язується з префіксом, що вказує на процесуальний характер цього поняття. Зазначається, що це явище дозволяє пояснити, що всі внутрішні стани, події та ситуації зовнішнього середовища емоційно переживаються людиною і формують її особистий досвід [1].

Якщо звернутись до іншомовних джерел, то в англійській мові можна знайти термін «experiense», який означає і досвід, і переживання одночасно.

Загальноприйнято до видів переживань відносити емоції (безпосередні переживання), почуття (тривалі, стійкі, узагальнені переживання) та емоційні стани (малодинамічні переживання). Форми переживання емоційних станів виявляються у настроях, афектах, стресі, дистресі, фрустрації. Переживання супроводжують людину у її діяльності, поведінці, спілкуванні, уявленнях, сприйнятті, бажаннях та спогадах. Варто зазначити, що переживання розрізняють на позитивні та негативні, по інтенсивності, тривалості й за змістовим наповненням.

Розглядаючи доцільність переживань, то вони спонукають особистість вирішувати внутрішньопсихологічні конфлікти, стани дисгармонії, спричинені критичними життєвими ситуаціями для того, щоб відновити внутрішню гармонію і осмисленість життя. Особливо ця місія переживань очевидна, коли людина переживає тяжку втрату у своєму житті.

Науковці зазначають, що стрес допомагає організму та психіці активуватися та пристосовуватися до нових умов, не завдаючи руйнівних наслідків для особистості, а травма призводить до втрати цілісності психіки і спричиняє переживання, які виникають внаслідок серйозних душевних страждань та тривоги. За Д. Калшедом, руйнівна функціональна система, яку породжує травма, має безсвідомий характер. Іншими словами, це безсвідомо впливає на психіку та життя людини, спонукаючи її повертатися до травмуючих переживань, місць та людей, що спричиняє повторне травмування [5].

Таким чином, травма діє безсвідомо і буде на руїнах зруйнованої системи власну спотворену травмівними переживаннями систему, яка впливає на ставлення до себе, минулого, майбутнього, інших людей та світу людини.

Відмінність між переживанням стресу та травми полягає в тому, що з переживанням стресу людина справляється самостійно, оскільки це переживання активізує її адаптаційні властивості до нових умов. Переживання травми, на нашу думку, настільки руйнівне, що людина не має ресурсів для відновлення або використовує неадаптивні стратегії, які шкодять її особистості, тому травмована особистість потребує допомоги.

Аналізуючи процес відновлення від травмуючих переживань, М.В. Папуча відмічає, що важливо не лише внутрішнє мовлення, але й здатність розповісти про травму іншій людині. Він стверджує, що «переживання як форма і психологічний зміст оповіді дозволяє (за допомогою зворотної дії) створити нові сенси» [3]. Іншими словами, як відзначав А. Ленгле, «переживання звільняє людину від вражень». Вони перетворюються на нові, якісно

відмінні спогади, які займають своє важливе місце у досвіді людини, наповненому іншими цінними й реалістичними сенсами [2].

В рамках когнітивно-поведінкового підходу переживання розглядаються як страх чи тривога, пов'язані з невизначеністю, майбутнім або можливими подіями. Основою таких переживань є нейропсихологічні особливості, особистий досвід, когнітивні спотворення та вплив соціального середовища. Згідно з висновками О. Сергієнка, основними рисами цих переживань є наступні: вони пов'язані зі страхом перед невідомістю; вони спрямовані на майбутнє; вони виникають відповідно до можливих загроз; вони створюють постійний потік; їх важко свідомо контролювати або відтермінувати; вони можуть викликати значну тривогу [4].

Причинами переживань згідно когнітивно-поведінкового підходу можна виділити такі:

- генетика та нейропсихологічні особливості людини;
- минуле, особливо дитинство та стосунки в сім'ї, схильність до надмірних переживань у батьків;
- негативний або травмуючий досвід та ті висновки, які з нього винесла людина;
- низька толерантність до невизначеності, невпевненість в тому, що людина справиться з можливими викликами або нездатність контролювати власне життя.

На нашу думку, переживання в контексті травми та воєнного стресу мають певні особливості, а саме:

- важливим фактором продукування переживань є негативний життєвий досвід та травмуючі події;
- переживання стимулюються гіпотетичними загрозами; людина намагається контролювати, все що її оточує;
- переживання мають безперервний потік і людина знаходиться у постійній напрузі;
- переживання складно коригувати; викликають багато тривоги та агресії [4].

Отже, переживання розглядається як процес опрацювання та осмислення свідомістю особистості подій її життя та включення їх у життєвий досвід. Переживання, на наш погляд, з'являються тоді, коли відбувається руйнування ідеалів та цінностей, життєвої перспективи та провідних мотивів життя, що змушує особистість переосмислити своє буття та переглянути цінності й перебудувати життєві перспективи на більш реалістичні у змінених обставинах. Для того, щоб допомогти людині інтегрувати травматичні події у власний досвід та почати посттравматичне зростання важливо надати кваліфіковану психологічну допомогу, яка полягає у тому, щоб піддати сумнівам істинність негативної та деструктивної системи переконань травматичного досвіду та допомогти вибудувати логічну та реалістичну систему, яка буде допоміжною у подоланні травматичних переживань. І тому, дуже важливим в подоланні травми є співпереживання та прийняття людини з її переживаннями, допомога у проживанні та прийнятті власного досвіду та наділенні його життєстверджуючим сенсом.

Список використаних джерел

1. Лаад, М., Хадоми Э. Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства. Израиль: Центр предупреждения стресса (CSPC). URL: <http://www.silk-highway.org/ru/stepGuide.aspx>
2. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция. Харьков: «Гуманитарный центр», 2011. 332 с.
3. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення: наукова монографія. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 538 с. URL: <https://cutt.ly/UChrrgU>.
4. Сергієнко О. Якщо ви надмірно переживаєте за все. Львів: Видавництво «Свічадо», 2018. 100 с.
5. Kalsched Donald E. The Inner World of Trauma: Archetypal Defenses of the Personal Spirit. New York, Routledge, 1996. 230 p.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОБОТИ ЗІ СТРАХАМИ ТА ТРИВОЖНІСТЮ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сучасний світ і обставини вимагають від вихователів дошкільних закладів і дитячих спеціалістів постійного всебічного особистого розвитку задля безпечного виховання дітей, збереження їх гармонійного стану та розвитку в будь-яких умовах.

Творчість у спілкуванні з дітьми є засобом розуміння внутрішнього світу дитини та її переживань.

Арт-терапія – це один з найефективніших засобів роботи з дітьми дошкільного віку. Адже казка, малюнок, пісочна картина, музична мелодія дають можливість дорослому потрапити у світ дитини і зрозуміти її почуття та переживання.

Форма, колір та інші характеристики продуктів творчості можуть не лише розкрити істинні, глибинні бажання, страхи, відношення до когось або чогось, настроїв в даний момент, але й вплинути на психологічно емоційний та фізичний стан. Адже відомо, що кожна форма, колір та звук випромінюють певну енергію, яку можна і потрібно використовувати для покращення життя та зміцнення здоров'я [3].

Арт-терапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самоцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини [1].

Інтенсивний розвиток допитливості сприяє розвитку здивування, радощів відкриття. Чим більше цікавих відкриттів у цей період робить дитина, тим міцнішим стає зв'язок між пізнанням і позитивними емоціями [2].

Актуальними проблемами у роботі з дітьми дошкільного віку є страхи та тривожність.

Емпатія спеціалістів, індивідуальний підхід до кожної дитини та плідна співпраця з батьками дають можливість вчасно помітити тривожний стан або наявність певного страху у дитини та допомогти їй впоратися.

Ефективними методом арт-терапії у роботі зі страхами та тривожністю є казкотерапія, ізотерапія та пісочна терапія.

Казкотерапія може допомогти дитині зрозуміти важливі життєві ситуації на прикладі улюблених героїв, побачити, як герої впоралися зі своїми страхами та прояснити стратегії поведінки.

Ізотерапія, тобто малювання своїх страхів та проговорювання дає можливість дитині зрозуміти, що з нею все добре, а також дає вихід накопиченим емоціям.

Пісочна терапія – це можливість розкласти тривожність на інгредієнти. Дитині буває складно відповісти на питання, що вона відчуває, бо вона не звикла звертати на це увагу. Проекція на іграшки у пісочній картині дає можливість дитині говорити про відчуття [4].

Отже, арт-терапія дозволяє здійснити необхідний вплив м'яко і гуманно, не тільки позбавляючи дитину від страхів, а й сприяючи гармонійному особистісному і психічному розвитку [5].

Список використаних джерел

1. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості: зб. наук. праць. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2015. 6 с.

2. Малихіна М.С. Дитина у світі емоцій. Харків: Видавнича група Основа, 2020. 57-58 с.
3. Склярєва Л.В. Основні методи арт-терапії у роботі практичного психолога: методичні рекомендації практичним психологам закладів загальної середньої освіти. Харківська область, 2019. 1 с.
4. Тараріна О.В. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Київ: Астамір-В, 2018. 57 с.
5. Хараджи М., Іващенко А. Особливості застосування арт-терапії у корекції страхів дітей молодшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2022. 126 с.

Науковий керівник *Гаркуша І.В., PhD з соц. ком., доц.*

А. В. Глевенко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік розглядається як критичний період переходу від дитячого віку до дорослості, вирізняючись особливою інтенсивністю та тривалістю, порівняно з іншими етапами розвитку. Цей час характеризується впливом різноманітних фізичних, психологічних, та соціальних факторів на розвиток підлітка. Підлітки одночасно зіткнулися з низкою життєвих викликів, що включають нові гормональні зміни, культурні очікування, а також сексуальні, інтелектуальні та соціальні вимоги, що мають значний вплив на їхню харчову поведінку та сприйняття власного тіла. Під харчовою поведінкою розуміють сукупність установок, форм поведінки, звичок та емоцій, пов'язаних з харчуванням, які унікальні для кожної особи. Це включає ставлення до їжі, щоденний раціон, реакції на стрес, що пов'язані з харчовою поведінкою, та діяльність з формування власного тіла.

Харчова поведінка охоплює широкий спектр поведінкових моделей, пов'язаних із споживанням їжі, включно з вибором продуктів, мотивацією до їжі, способами споживання, фізіологічними та психологічними аспектами дотримання дієти, а також розладами харчової поведінки, такими як булімія чи анорексія. Харчова поведінка має важливе значення для розвитку підлітків, впливаючи на їхнє фізичне здоров'я, самоповагу та соціальні взаємодії. Протягом цього періоду формуються харчові звички, що можуть тривати все життя, тому розуміння психологічних аспектів харчової поведінки є критичним для підтримки здоров'я підлітків.

Вчені підходять до аналізу харчової поведінки з двох основних напрямків: органіко-психічного та психолого-соціокультурного. Згідно з органіко-психічним підходом, харчова поведінка вважається індивідуальною ціннісною орієнтацією щодо їжі, що включає щоденні харчові звички, реакції на стрес та зусилля щодо формування та корекції власного тіла. С. Vögele та L. Gibson, аналізуючи вплив внутрішніх факторів на харчові звички, наголошували на тому, що ці фактори охоплюють широкий спектр фізіологічних та психологічних аспектів, включаючи набуті протягом життя уподобання та стереотипи щодо їжі, мотиваційні процеси, ціннісні орієнтації, характерні риси особистості, когнітивні процеси, а також механізми індивідуальної саморегуляції.

Важливу роль варто приділити соціальним аспектам харчової поведінки, зокрема впливу сімейних відносин на дітей-підлітків. В. Сутчук, вивчаючи роль сім'ї у розвитку

особистості підлітка, вказує на необхідність зосередження на взаємодії між членами сім'ї, сприйнятті сімейних ролей батьками та дітьми, батьківських настановах, гармонізації потреб, емоційному благополуччі підлітка та сімейних харчових звичках. Сімейні стосунки мають потенціал впливати не лише на негативні форми самоідентифікації та самосвідомості, але й на збільшення ризику розвитку розладів харчової поведінки у підлітковому віці. Зокрема, відсутність батьківської підтримки може спричинити занепокоєння за власне майбутнє, тоді як брак довіри у відносинах з матір'ю може вести до негативних поведінкових реакцій, відмови від активностей, психологічних проблем, та спроб поліпшити власний емоційний стан за допомогою штучних стимулів, в тому числі їжі. Такі підлітки з часом втрачають здатність об'єктивно сприймати себе, а їхнє життя починає домінувати надмірна концентрація на їжі та вазі. Дослідження В. Шебанової показують, що сім'ї дівчат, які знаходяться у групі ризику розвитку розладів харчової поведінки, часто характеризуються емоційною напруженістю, порушеннями у сімейних взаєминах, переважанням впливу матері та бабусі з материнської сторони, тоді як самі підлітки відчують себе незахищеними і потребують батьківської уваги та любові.

Перебування в підлітковому віці часто супроводжується невдоволенням власною зовнішністю, що не завжди пов'язано зі спотвореним сприйняттям своєї фігури, а ще і з глибшим невдоволенням своїм тілом. Це стає особливо актуальним через постійне порівняння себе з недосяжними ідеалами краси, що представлені в медіа та соціальних мережах. Доступність Інтернету та технологій лише посилює цей тренд, змушуючи молодь формувати нереалістичні уявлення про своє тіло та здоров'я, що може спричинити розвиток розладів харчової поведінки. Невідповідність між реальним тілом та особистими чи суспільними ідеалами призводить до негативних емоцій, тривоги та невдоволення собою, що, у свою чергу, може викликати дезадаптацію та загальне невдоволення життям серед підлітків. Вони можуть відчувати постійну тривогу та сором, пов'язані зі своїм тілом, намагаючись знайти в ньому недоліки та вважаючи їх причиною усіх проблем, вірячи, що змінивши своє тіло, вони зможуть змінити своє життя.

У дівчат також може спостерігатися відсутність когнітивної гнучкості, або знижена здатність адаптуватися до нових думок чи задач, а також «відмова від жіночності», яка проявляється через бажання залишитися в дитинстві та уникнення дорослішання. Через голодування вони намагаються пригальмувати фізичні ознаки статевого дозрівання, щоб залишатися в дитячому стані та уникати виконання психосексуальних ролей, характерних для їхнього віку.

Нестача в теплоті взаємин з батьками та виклики, пов'язані з сепарацією від них, можуть призвести до нестабільності в самоповазі та перешкод у розвитку зрілої особистості. Це, у свою чергу, сприяє утворенню перфекціонізму та потреби в отриманні схвалення від інших. Батьківський контроль і тиск часто ведуть до соціального і психологічного інфантилізму та залежності, роблячи індивіда схильним до зовнішнього впливу через знижену здатність до опору. Під впливом постійного наглядку батьків розвивається нездатність до активного втручання в життєві ситуації, емоційна нестійкість, відсутність самостійності, розбіжності та обмеженість у мотиваційній структурі. Підвищена тривожність та схильність до депресії створюють сприятливі умови для розвитку дисморфобії, спотвореного сприйняття себе, та неправильної інтерпретації змін в ставленні оточення.

F. Alsaker і A. Flammer, аналізуючи вікові особливості розладів харчової поведінки, підкреслили, що фізіологічні перетворення під час пубертатного періоду (такі як приріст у вазі та зрості), можуть суттєво впливати на психологічний стан молодих осіб, посилюючи їхню вразливість і сприяючи зниженню самоповаги. Дослідження Р.К. Keel та К.І. Forney виявило значущість прагнень до ідеалізації стрункості та проблем з вагою як психосоціальних факторів ризику для розвитку харчових розладів у підлітковому віці.

Певні характеристики особистості, такі як схильність до переживання негативних емоцій та перфекціонізм, можуть провокувати харчові розлади в контексті підвищеної чутливості до прагнень стрункості і під впливом соціального середовища.

Також варто відзначити яка харчова поведінка вважається здоровою у підлітковому віці. М. Mantell окреслив характеристики психологічно здорового споживача їжі, який вмiє визначати емоційні спонуки, припиняти їсти при відчутті ситості та має внутрішній локус контролю. Такі особи не звертаються до їжі для задоволення емоційних потреб чи уникнення дискомфорту.

Дослідники з Argosy University виокремили ключові аспекти психологічно адекватної харчової поведінки:

1. Переосмислення ставлення до їжі, уникання використання їжі для досягнення відчуття комфорту або соціального задоволення.

2. Залучення соціальних та емоційних інструментів для коригування неналежної харчової поведінки.

3. Використання повного осмислення для розвитку нових позитивних емоційних зв'язків з процесом їжі, перетворюючи емоційну прив'язаність на щось позитивне, наприклад, асоціюючи прийом їжі з впевненістю. Це сприяє самовпевненості через здорове харчування.

4. Споживання їжі в компанії осіб зі здоровими харчовими звичками, уникання нав'язування та контролю.

5. Уникання їжі під час перегляду телевізора або користування комп'ютером, що може призвести до неконтрольованого переїдання та відсутності відчуття насичення.

Якщо говорити про корекційні заходи, то Р. Keel і К. Forney зазначають, що в підлітковому віці індивідуальні розбіжності в проявах ключових особистісних факторів ризику відіграють значну роль у груповій взаємодії, що, у свою чергу, впливає на формування особистісних ризиків. Тому варто підкреслити необхідність корекційної роботи з харчовими розладами серед підлітків, акцентуючи на важливості залучення однолітків для протидії ідеалам стрункості.

Таким чином, розуміння психологічних аспектів харчової поведінки підлітків є фундаментальним для створення дієвих стратегій здорового життєвого устрою. Забезпечення підлітків необхідною підтримкою та інформацією відіграє ключову роль у формуванні здорових харчових звичок.

Список використаної літератури:

1. Брецько І. І., Варга В. С., Шклярчук, Л. В. Психологічні особливості харчової поведінки особистості. Становлення особистості: персоногенетичний контекст. 2023. С. 92-94.

2. Гордієнко І. О. Психологічні чинники харчової поведінки підлітків. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.). 2023. С. 28-36.

3. Гринько Н.В., Сумарюк Б.М. Психологічні особливості осіб із порушеннями харчової поведінки. *Міжнародний ендокринологічний журнал*. Том 14. Вип. 4. 2018.

4. Капталан Н. М. Психологічні особливості порушення харчової поведінки. 2022. С. 20-40.

5. Кульчицька А. В., Федотова Т. В. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. Вип. 33. 2019. С. 178-191.

6. Vögele C., Gibson L. Mood, emotions and eating disorders, in Oxford Handbook of Eating Disorders. Series: Oxford Library of Psychology, ed. W. S. Agras (New York: Oxford University Press), 2010. P. 180–205

Науковий керівник: Батраченко І.Г., д-р. психол. наук, доц.

О. С. Глущенко

бакалавр, 4-й рік навчання,

спеціальність 053 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВІКОВА ДИНАМІКА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ

Самотність зазвичай визначають як реакцію на уявну невідповідність між бажаною кількістю та якістю соціального життя та реальними соціальними стосунками, і визначення підкреслюють, що самотність є суб'єктивним переживанням на відміну від соціальної ізоляції. Вже протягом тривалого часу самотність вважається важливою темою досліджень у соціальній психології, психології здоров'я та психології розвитку, з великою кількістю емпіричних досліджень, які підтверджують, що вона є фактором ризику багатьох негативних наслідків життя, включаючи депресивну симптоматику, погане фізичне здоров'я і смертність.

Теоретичні пояснення вікових тенденцій самотності зосереджені головним чином на змінах у соціальних стосунках і мережах як детермінантах самотності. Ці теорії передбачають, що відчуття самотності зростає в старості, коли частота соціальних контактів зазвичай зменшується в результаті втрати соціальних ролей через вихід на пенсію, вдовство, смерть однолітків і зниження фізичної мобільності [1]. Оскільки ці події можуть значно зменшити розмір особистої та сімейної мережі людини, важливо не лише брати до уваги поточний сімейний статус/статус співжиття, а й вивчити прогностичну корисність попередніх розірвання відносин. Одне емпіричне дослідження, яке вивчало ці питання, виявило, що овдовілі люди справді відчували себе менш самотніми, ніж розлучені особи, але всі овдовілі, розлучені та ніколи не одружені люди однаково повідомляли про вищий рівень самотності, ніж одружені [4]. Крім того, у літературі існує згода, що якість стосунків важливіша для самотності, ніж кількість. З цієї причини деякі дослідження зосереджені на показниках високоякісних соціальних стосунків, таких як наявність близьких друзів або наявність подружжя/партнера, що проживає разом, як провісників самотності. Згідно з цим фокусом, нещодавній огляд літератури повідомив про постійний перехресний зв'язок між незаміжним статусом і самотністю у літніх людей [2].

Також вважається, що соціально-економічний статус є важливим соціально-демографічним джерелом варіацій у самотності. Достатні фінансові ресурси можуть розширити можливості людей брати участь у громадській діяльності та брати участь у більш різноманітних видах діяльності, які протидіють самотності. Особливо люди похилого віку, які мають достатні фінансові ресурси, мають можливість користуватися платними послугами догляду та транспортування, що, у свою чергу, підвищує мобільність людей. Подібним чином, більша освіта часто передбачає кращі знання про можливості соціальної взаємодії і тому також може бути пов'язана з нижчим рівнем самотності.

Однак існують концепції, які не припускають зростання самотності, пов'язаного з віком. Наприклад, теорія соціально-емоційної вибірковості припускає, що люди похилого віку більше, ніж молоді, зосереджуються на стосунках, які приносять емоційну винагороду,

і уникають соціальних контактів, які в основному спрямовані на отримання інформації або є емоційно неприємними. Відповідно до цього, індивідуальні фактори, які сприяють емоційно корисним соціальним контактам, важливіші для літніх людей, ніж для молодих. Як наслідок, близькі соціальні стосунки, такі як наявність романтичного партнера, можуть бути більш важливими для самотності в літньому віці, тоді як такі фактори, як розмір мережі, можуть бути більш важливими для молодших вікових груп. Таким чином, люди похилого віку можуть підтримувати стосунки, які є особливо важливими для боротьби з самотністю, тоді як інші види соціальних контактів можуть бути зменшені, не впливаючи на самотність людей. Це підтверджується нещодавніми емпіричними даними, які показують, що, хоча кількість соціальних контактів загалом зменшується з віком, контакти з членами сім'ї, які можуть мати особливе значення для забезпечення емоційно корисних взаємодій, залишаються досить стабільними [5]. Інші теоретичні висновки підкреслюють, що релевантність прогностичних факторів самотності може змінюватися залежно від віку через зміни в нормативних очікуваннях щодо соціальних стосунків. Виходячи з цього міркування, наявність романтичного партнера та одруження повинні бути найважливішими для самотності в середньому віці, коли життя з подружжям/партнером, який проживає разом, є найпоширенішим.

Якщо припущення в теорії соціально-емоційної вибіркості вірні, самотність має залишатися відносно стабільною протягом наступного дорослого віку, навіть коли кількість соціальних контактів зменшується. У той же час втрата близьких людей, більш часті та серйозніші проблеми зі здоров'ям і фізичні обмеження можуть значно обмежити соціальні взаємодії навіть із важливими соціальними партнерами в старості, тим самим сприяючи зростанню самотності. Зокрема, погане фізичне здоров'я та функціональні порушення можуть призвести до втоми та труднощів з пересуванням, які становлять перешкоди для участі в суспільстві та соціальних стосунків і, таким чином, породжують або посилюють вже існуюче почуття самотності [2].

Відповідно до цього, кілька досліджень показують, що рівень самотності зростає в старості. Наприклад, у двох перехресних дослідженнях, проведених у Сполученому Королівстві, було виявлено нелінійну вікову різницю з дещо зниженим рівнем самотності в середньому віці та стабільним підвищенням рівня самотності, починаючи приблизно з 70 років [6]. Тим не менше, багато схожих досліджень обмежені класифікацією людей за віковими групами замість того, щоб розглядати вік як безперервну змінну, таким чином не дозволяючи детально моделювати перехресні вікові відмінності у самотності.

Лише одне великомасштабне перехресне дослідження було спрямоване на вікові відмінності, розглядаючи вік як безперервну змінну. У цьому дослідженні вчені виявили, що рівень самотності дещо зростає у віці від 40 до 60 років, а потім знижується у віці від 60 до 75 років, а потім знову швидко збільшився після 75 років [3]. З іншого боку, більшість проведених лонгітюдних досліджень показують, що самотність зростає з віком серед людей 65 років і старше. Однак розмір зростання самотності невідомий.

Підсумовуючи, емпіричні дослідження сходяться в звіті про те, що самотність посилюється в старості. Однак довготривалих досліджень серед дорослих середнього віку мало. Крім того, лише одне великомасштабне перехресне дослідження вивчало вікові тенденції без класифікації вибірок на досить великі вікові групи. Щоб отримати детальну інформацію про вікові тенденції самотності у другій половині життя, необхідні довгострокові дослідження, що охоплюють період від середньої зрілості до похилого віку, використовуючи вік як постійну змінну.

Список використаних джерел

1. Подорожний, В. Г. Самотність як проблема людей похилого віку. Загальна психологія, історія психології. 2017. (1413). 65 с.

2. Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. *International psychogeriatrics*. 2016. № 28(4). P. 557-576.
3. Luhmann M., & Hawkey L. C. Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental psychology*. 2016. № 52(6). P. 943.
4. Pinquart M. Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and personal relationships*. 2003. № 20(1). P. 31-53.
5. Sander J., Schupp J., Richter D. Getting together: Social contact frequency across the life span. *Developmental psychology*. 2017. № 53(8). P. 1571.
6. Victor C. R., Yang K. The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of psychology*. 2012. V. 146(1-2). P. 85-104.

Науковий керівник: *Батраченко І.Г. д-р. психол. наук доц.*

Д. С. Гокштейн
бакалавр, 4 рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРИЧИНИ ТА ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗПОВСЮДЖЕННЮ БУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

На сучасному етапі нашого соціуму булінг є серйозною проблемою, що спостерігається у багатьох суспільствах. Це форма насильства, яка включає в себе систематичне, навмисне й постійне заподіяння фізичних, емоційних або вербальних травм одній особі або групі осіб. Причини та фактори булінгу можуть бути складними й багатограничними, зазначені загальні фактори сприяють його поширенню:

1. *Недостатність освіти*: недостатня освіта стосовно толерантності, поваги до інших та соціальних навичок може створювати середовище, в якому булінг стає поширеним. Якщо учні не вміють ефективно взаємодіяти й розв'язувати конфлікти, це може сприяти насильству.

2. *Відсутність нагляду*: брак адекватного нагляду з боку дорослих у школі або інших соціальних середовищах може сприяти поширенню булінгу. Відсутність відповідальних осіб, які б слідкували та реагували на насильство, дозволяє булінгу укорінитися [1].

3. *Небезпека анонімності*: використання технологій, особливо соціальних мереж і месенджерів, може зробити булінг більш анонімним. Люди можуть поширювати образи, використовуючи псевдоніми або фейкові акаунти, що ускладнює ідентифікацію винних та припинення насильства [4].

4. *Низька самооцінка й незадоволеність собою*: індивіди з низькою самооцінкою, відчуттям незадоволеності собою й вразливістю можуть бути більш схильні до становлення жертвами булінгу. Булінг може бути способом для агресорів зменшити свою власну незадоволеність.

5. *Відсутність наслідків*: Якщо булінг залишається безкарним, це може підтримувати його поширення. Недостатнє реагування з боку шкільних адміністрацій, відсутність правових заходів або недостатня свідомість серед громадськості можуть створювати враження, що булінг є прийнятним або неважливим [3].

Суть булінгу вбачають все-таки не в самій агресії або злості кривдника, а в презирстві, зневазі – сильному почутті відрази до покірливого, того, хто ніби не заслуговує на повагу. Це дозволяє кривдникам шкودити без почуття провини, співчуття чи емпатії. Кривдник надає собі привілеї домінантності, контролю, права виключення та ізоляції жертв. Важливо зазначити, що ці фактори не завжди присутні у всіх випадках булінгу, і розповсюдження булінгу може бути результатом взаємодії кількох факторів.

Виділяють чотири групи причин, які можуть сприяти появі цькування:

- **Особистісні причини.** Індивідуальні особливості, які включають фізичний вигляд, рівень розвитку, здоров'я, національність та інші фактори, можуть призвести до цькування. Люба форма «інакшості» може стати об'єктом насмішок і поганого ставлення соціальним оточенням. Також цькування часто виникає через розлади або порушення в розвитку дитини. Наприклад, діти з психологічними особливостями, такими як розлади поведінки, біполярний

- **Сімейні причини.** Сімейні фактори також можуть сприяти появі цькування. Наприклад, нестабільні або насильницькі взаємини в сім'ї, недостатність комунікації між батьками та дитиною, недостатнє надання уваги можуть призводити до того, що дитина не може поділитися своїми проблемами і стикається зі складнощами самотужки.

У деяких випадках авторитарний стиль батьківського виховання впливає на поведінку дитини в школі. Батьки можуть занадто контролювати дитину, кричати на неї через оцінки, постійно сваритися та не давати їй можливості відпочити. Це може призводити до того, що дитина переносить цей стиль спілкування у шкільний колектив. Крім того, якщо вдома присутнє насильство, то дитина може підхопити таку модель поведінки від дорослих і стати або кривдником, або жертвою цькування [2].

- **Соціальні причини.** Соціальне середовище також може впливати на появу цькування. Наприклад, низький статус у соціальній ієрархії, відсутність популярності серед однолітків, неприйнятність в групі можуть зробити дитину легкою мішенню для цькування. Суспільні норми, які підтримують агресивну поведінку, також можуть сприяти появі цькування.

- **Системні причини.** Недостатність ефективних антибулінгових політик та заходів у школах і соціальних установах також може сприяти появі цькування. Відсутність відповідальності за цькування та недостатня підтримка для жертв цькування можуть поглиблювати проблему. Цькування є складною проблемою, і її розв'язання вимагає комплексного підходу, включаючи підтримку дитини, просвіту та освіченість у суспільстві, а також активну роботу з батьками, вчителями та іншими дорослими, щоб створити безпечне та відкрите середовище, де цькування не має місця [3].

Насильство в освітньому середовищі спричиняють:

1. Анонімність великих шкіл і відсутність різноманіття вибору освітніх установ.
2. Поганий мікроклімат в учительському колективі. Насильство у поведінці вчителя зумовлено тими самими факторами що й у дітей. Дратівливість, незадоволеність вчителів може переходити в агресію відносно дітей.
3. Байдужість і байдуже ставлення. Перевантажені роботою вчителі, часто не втручаються, вважаючи за краще залишати вирішення ситуації самим дітям [1].

Додатковою причиною появи цькування може бути відсутність емпатії та недостатнє розуміння наслідків своїх дій. Деякі діти можуть не усвідомлювати, як їхні слова та вчинки можуть шкودити іншим. Тому важливо виховувати у дітей емпатію та соціальні навички, навчати їх конструктивному спілкуванню та вирішенню конфліктів. Створення позитивної шкільної клімату, де привітність, толерантність та повага до кожного учасника спільноти є цінністю, може допомогти запобігти цькуванню. В цілому, для запобігання цькуванню необхідна комплексна робота на різних рівнях - індивідуальному, сімейному, соціальному та системному [3].

Список використаних джерел

1. Барліт, А.Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі. *Горизонти освіти*. 2012. №2. С. 44-46.
2. Король, А. Причини та наслідки дослідження явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні*. 2009. № 1-2. 190 с.
3. Насильство щодо дітей в Україні: всеукраїнське опитування громадської думки / за ред. С. Павлиш, Т. Журавель. К.: вид-во ФОП Клименко, 2015. 146 с.
4. Найдьонова, Л.А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини: Методичні рекомендації. Вип. 4. Київ. 2011. 4 с.

Науковий керівник Гаркуша І.В., PhD з соц.ком., доц.

Р. О. Грудський
магістр, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ ПІДЛІТКІВ З РІЗНОЮ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ

Актуальність даної теми публікації полягає у відносно невеликій кількості робіт, присвячених цій темі. Інформація про взаємозв'язок стилю поведінки у конфлікті та гендера необхідна людям різних професій – вихователям, вчителям, психологам, а також усім, хто має справу з підлітками. Отримані дані є проміжним етапом у докладних дослідженнях конфліктів, що дозволить поглянути на проблему з нових сторін і сприятиме поліпшенню процесу управління конфліктними ситуаціями у підлітковому віці.

Сучасні дослідження особливостей підліткового віку відзначають високий рівень конфліктної поведінки, як за умов школи, так і у педагогічному процесі. Вчені доводять, що підлітки не вміють вирішувати виникаючі міжособистісні конфлікти, що часто характеризуються деструктивними тенденціями.

Нині немає єдиної теорії соціальних ролей як такої. Гендерні ролі, їх характеристики, походження та розвиток розглядаються в рамках різних соціологічних, психологічних та біосоціальних теорій. Але наявні дослідження дозволяють дійти висновку у тому, що гендерна роль – це сукупність соціальних норм, що визначають які види поведінки вважаються припустимими, підходящими чи бажаними для людини залежно від йогогендерної приналежності, тобто приналежності до жінок, чоловіків чи іншого гендеру [2].

В емпіричному дослідженні нами було проведено порівняння способів поведінки у конфліктній ситуації підлітків із різним типом гендерної ідентичності. Вибірку емпіричного дослідження склали учні 8-х та 9-х класів ХЛМ №133 м. Харків. Загальна кількість респондентів – 60 підлітків (32 дівчинки та 28 хлопчика). Середній вік випробуваних становив 14,5 (+/- 0,9) років.

Для виявлення гендерної ролі була застосована методика "Маскуліність-фемінність" С. Бема[1]. Дані, які ми отримали, свідчать про те, що найчастіше, як і у дівчаток (29 випробуваних з 32), так і у хлопчиків (17 хлопчиків з 28), зустрічається андрогінний тип гендерної ролі. Такий високий показник андрогінності можна пояснити тим, що у суспільстві підлітки, можливо, мають більш гнучкі стилі поведінки, які

дозволяють їм, долаючи всі встановлені стереотипи, успішно реалізувати себе в суспільстві, а також тим, що вони виховувалися в сім'ях у ситуації менш жорстких нормативних вимог, пов'язаних з статевоспецифічною поведінкою.

Цікаво зауважити, що у нашій вибірці не було виявлено жодної дівчинки з маскуліним типом гендерної ролі та жодного хлопчика – з фемініним. Це можна пояснити впливом виховного середовища ліцею і суспільства в цілому, де існують певні гендерні стереотипи, відповідно до якими дівчатка повинні виявляти фемініні риси (тобто жіночність), а хлопчики маскуліні (мужність). Сім'ї підлітків, ймовірно, також виховують їх відповідно до даних стереотипів, не допускаючи у підлітків проявів рис переважно протилежної статі.

При цьому виявлено невелику кількість дівчаток із фемініним типом гендерної ролі (всього 6 випробуваних із 32). У хлопчиків 8 випробуваних з 28 належать до маскуліного типу.

Таким чином, ми бачимо, що переважним типом гендерної ролі і у дівчаток, і у хлопчиків є андрогінний тип (83% та 61% підлітків відповідно). Вони поєднують у собі все найкраще, що є у їх однолітків з маскуліним та фемініним типом. Такі дівчатка та хлопчики володіють великим набором реакцій статорольової поведінки і успішно використовують їх у житті залежно від конкретної ситуації. Їм притаманні висока пристосованість, гнучкість, самоконтроль, впевненість у собі, відсутність яскравих агресивних та депресивних реакцій, м'якість, стійкість у міжособистісних контактах. Все це сприяє їх ефективності та успішності як у всіх сферах суспільного життя, так і в особистому.

З 28 хлопчиків 8 мають маскуліний тип гендерної ролі (28%). Підлітки маскуліного типу характеризуються найбільшою вираженістю наступних якостей особистості: незалежність, наполегливість, владність, схильність захищати свої погляди, честолюбство, здатність до лідерства, схильність до ризику, аналітичний склад мислення, віра в себе, самодостатність. Такі підлітки відрізняються великою самоповагою загалом, вищою самооцінкою своїх досягнень та власної зовнішності, але при цьому вони можуть виявляти різко виражені домінують-агресивні схильності у спілкуванні, відсутність емпатії та чутливості.

З 32 дівчаток 6 відносяться до фемініного типу (18%). Підліткам з таким типом гендерної ролі більшою мірою властиві такі якості як: скромність, ніжність, відданість, сором'язливість, емпатія, здатність заспокоїти, теплота, м'якість, довірливість, любов до дітей.

Фемініні підлітки частіше за інших типів виявляють яскраві емоційні реакції, частіше страждають низькою самооцінкою, депресивними тенденціями, але при цьому чутливіше, сердечніше і відданіше ставляться до людей, що їх оточують. Така стратегія як уникнення виявилася у 8% дівчат і 19% хлопчиків. У ситуації конфлікту вони вибирають ухиляння від конфлікту, тобто відсутність прагнення співробітництву чи досягненню власних цілей. Стратегія пристосування виражена у 42% дівчат і в 11% хлопчиків, тобто такі підлітки у конфлікті приносять у жертву власні інтереси заради іншої людини.

Отже, проведене дослідження показало, що у дівчат переважна стратегія поведінки у конфліктній ситуації – це пристосування, а хлопчиків суперництво. Це можна пояснити тим, що хлопчикам у підлітковому віці зазвичай властиві прояви агресивності, домінантності та впертості, а дівчатка ж більш миролюбні, для них важливіше зберегти міцні взаємини з оточуючими, а не досягти своїх особистих цілей.

Дані результати можуть бути використані для складання як групових, так і індивідуальних програм з профілактики та корекції агресивної поведінки, а також навчальних психологічних тренінгів щодо конструктивного вирішення конфліктів у підлітковому віці.

Список використаних джерел

1. Bem S. L. The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1974. V. 42. P. 155-162. Точка доступу: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0036215>
2. Quinn P. C., Yahr J., Kuhn A., Slater A. M., Pascalis O. Representation of the gender of human faces by infants: A preference for female. *Perception*. 2002. № 31. P. 1109- 1121. Точка доступу: <https://psycnet.apa.org/record/2002-08281-006>

Науковий керівник: *Крупенина Н.А., канд.пед.наук, доц.*

Н. В. Гулей
аспірантка, 1 рік навчання,
спеціальність 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ СТИЛЬ СПІЛКУВАННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ: СОКРАТІВСЬКИЙ ДІАЛОГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЛОГОТЕРАПІЇ

Досягнення індивідуального стилю спілкування є одним із важливих факторів успішності психолого-педагогічної дії взагалі й у соціономічній сфері зокрема, оскільки остання не лише є простором антропомірних професій (психологи, педагоги, лікарі, соціальні працівники), а й базується на тому інтерсуб'єктивному зрізі буття, що має назву соціальний настрій (social mood) згідно з поглядами Р. Прекстера. Існують різноманітні персоналістичні підходи у психолого-педагогічній науці: В. Дільтея, В. Віндельбанда, А. Маслоу, Г. Ольпорта, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Шпрангера, В. Штерна тощо.

Враховуючи запровадження в Університеті імені Альфреда Нобеля логотерапії у якості навчальної дисципліни, уявляється доцільним розкрити евристичний потенціал сократівського діалогу як ефективного інструменту «доведення здорового, ноетичного ядра людської особистості до усвідомлення, що духовні ресурси можна використовувати в терапевтичних цілях» [4].

Метою даного дослідження є артикуляція актових, лінгвістично-психологічних, інтенціонально-педагогічних аспектів сократівського діалогу.

Уявлення про актову структуру сократичного діалогу надають твори Платона, де позначений діалог є взагалі й серцевиною, й літературною формою творчості давньогрецького філософа. Виокремимо три складові діалогу. Перша – це іронія, за допомогою якої Сократ виводить співрозмовника зі стану самовпевненості й підштовхує до сумісного пошуку істини. Іронія тут має і психологічний вимір, як ключовий стан перебування Сократа в горизонті платонівських творів, і структурний, через те, що іронія означає – те, про ще йдеться, відрізняється від того, що повинно бути. Друга актова складова – майєвтика або повивальне мистецтво – серія запитань та відповідей, за допомогою яких Сократ з візаві заглиблюється у позначену проблему. І нарешті, третя актова складова – індукція як саме наведення, за допомогою якого відбувається персоналізація спілкування учасників діалогу.

Для з'ясування сутності лінгвістично-психологічного аспекту потрібно пригадати, з одного боку, ідею французького психоаналітика Ж. Лакана, згідно з якою між психологом та пацієнтом є лише одна сфера – сфера розмови, в якій і працюють фахівці соціономічних професій. З іншого боку – ідею британського лінгвіста Дж. Остіна про те, що одиницею мови є не слово, не речення, а виробництво цього слова, речення у процесі спілкування або, так звані, мовні акти, серед яких нас цікавлять, як іллокутивні, що мають певну внутрішню

силу і дозволяють ефективно вести діалог, так і перлокутивні, що спонукають людину до певних дій. Сократівський діалог і є сумісним, інтерсуб'єтивним засобом рефлексивного відкриття у мові певних значущих для людини речей або розв'язання психологічних конфліктів.

Під останнім – інтенціонально-педагогічним – аспектом мається на увазі персонцентрична спрямованість сократичного діалогу, яку можна позначити через відому гегелівську триаду «загальне – окреме – особливе», яка окреслює віхи динаміки міжособистісного спілкування. Інакше кажучи, сократівський діалог починається з певних загальних речей – визначення проблеми, з'ясування певних понять або термінів. Далі у процесі запитань та відповідей учасники діалогу просуваються, намагаючись звертати увагу на окремі дрібниці. І нарешті, у процесі спілкування відбувається вихід у простір особливого, де і відбувається огранка індивідуального стилю спілкування фахівців соціономічної сфери.

Таким чином, артикуляція актових, лінгвістично-психологічних, інтенціонально-педагогічних аспектів дозволяє бачити рельєфність змістовних аспектів сократівського діалогу. Окреме подальше дослідження кожного з них дозволить більш рельєфно зануритися в персонлістичний вимір соціономічної сфери.

Список використаних джерел

1. Бикова В.О. Словник логотерапевтичних термінів. 2023. 44 с.
2. Платон. Діалоги. Київ: Основи. 1999. 395 с.
3. Тімо П. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла. 2022, 248 с.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2020. 160 с.
5. Швед П. Слово на букву «д». Лакан і дискурс // «З чого нам дозволено сміятись?» та інші есе. Київ: КомуБук. 2018. С. 136-147.
6. Austin J.L. How to do things with words. Oxford: The Clarendon Press. 1962. 174 p.

Науковий керівник: *І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.*

Б. О. Дегтярьова
магістриня, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

В Україні питання самореалізації жінок 40+ років набуває все більшого значення. Самореалізація визначається як процес досягнення внутрішнього потенціалу та особистих цілей [5]. Цей процес може бути суттєвою складовою ідентичності жінок, особливо у періоди кризових станів, які можуть виникати на різних етапах їхнього життя та ускладнились через війну.

В нашій доповіді ми розглядаємо ключові аспекти самореалізації жінок старше 40 років в українському суспільстві, звертаючи увагу на аналіз кризових станів та їх вплив на ідентичність [4].

Жінки старше 40 років можуть зіткнутися з різними станами, які впливають на їхню самореалізацію та ідентичність [4]. Ось деякі з них.

1. Криза середнього віку: це період, коли жінка переосмислює своє життя, цілі та досягнення. Вона може ставити собі питання про свої досягнення, задоволення від кар'єри, стосунків та особистого розвитку

2. Криза сімейних відносин: жінки у віковому діапазоні 40+ можуть стикатися з конфліктами у відносинах з партнерами, дітьми або близькими родичами, що може знижувати їхню самооцінку та впливати на самореалізацію.

3. Криза кар'єри: жінки можуть почувати невпевненість у своїх кар'єрних можливостях або переживати стрес через зміни в роботі, такі як втрата роботи або перехід на нове місце роботи.

4. Соматичні проблеми та ускладнення у зв'язку зі здоров'ям: проблеми зі здоров'ям, такі як менопауза, здоров'я репродуктивних органів або хронічні захворювання, можуть впливати на самопізнання та самореалізацію жінок.

5. Криза ідентичності: у цьому віці жінки можуть ставити питання про свою ідентичність, в тому числі про своє місце в суспільстві, ролі в сім'ї та культурній спадщині [4].

Ці стани можуть актуалізувати потребу в переосмисленні та підтримці для досягнення самореалізації. Розглянемо детальніше кризу ідентичності жінок старше 40 років. Криза ідентичності у цьому віці може бути особливо складною, оскільки вони переосмислюють своє місце у суспільстві та ролі у сім'ї та культурі [5].

Ідентичність – це унікальний набір характеристик, які визначають особистість кожної людини, включаючи її цінності, віру, культурні переконання, погляди на життя та способи взаємодії зі світом.

Деякі ключові аспекти кризи ідентичності включають такі аспекти.

Рольові конфлікти: жінки можуть відчувати тиск від суспільства, родини та самі від себе щодо того, як вони повинні виглядати, поводитися та досягати успіху на різних етапах свого життя. Це може призводити до конфліктів між тим, ким вони були в минулому, і тим, ким вони хочуть бути зараз або в майбутньому.

Стрес через вікові зміни: у цьому віці жінки можуть стикатися зі значними змінами у своєму житті, такими як діти, які виростили та покинули дім, зміни в кар'єрі або втрата близьких. Можуть мати місце зміни зовнішності через старіння, які можуть викликати стрес та вимагати переосмислення самоувідомлення..

Пошук нового сенсу – це стан, у якому жінки можуть почувати потребу у пошуку нових цінностей у своєму житті, у розвитку нових інтересів та поглибленні відносин з іншими. Цей пошук може стати важливим етапом у формуванні нової ідентичності.

У цьому віці жінки можуть виявляти більшу готовність до самопізнання та рефлексії над своїми цілями, цінностями та потребами. Цей процес може сприяти розвитку глибшого розуміння себе та формуванню більш стійкої ідентичності [2].

На думку Дж. Голінса, важливо брати до уваги трансформацію ідентичності – процес зміни або еволюції особистісної ідентичності під впливом зовнішніх чи внутрішніх факторів [5]. Це може включати зміни в цінностях, переконаннях, життєвих пріоритетах, ставленні до себе і оточуючого світу. Такі зміни можуть відбуватися через життєві переживання, новий досвід, взаємодію з різними культурами, через особистий розвиток або війну в країні.

Багато вчених згодні з думкою, що трансформація ідентичності жінки в Україні під час війни прискорюється і відбувається в багатьох аспектах водночас [2]. Наприклад, йдеться про роль жінки в сім'ї та суспільстві, які цінності та переконання стають пріоритетними в умовах конфлікту, як змінюється сприйняття себе та світу навколо, які стратегії використовуються для адаптації до нових реалій та які внутрішні ресурси активуються для подолання випробувань під час війни.

Науковці зазначають, що війна в Україні впливає на ідентичність жінки. Змінились аспекти ролі у сім'ї та суспільстві. У межах бесід і психотерапевтичних сесій жінки зазначають зміни у своїх ролях, ставши частіше активнішими в сім'ї та спільноті через необхідність брати на себе більше обов'язків у зв'язку з відсутністю чоловіків, які воюють [1].

Відбувається сплеск активізації. В умовах війни деякі жінки можуть виявити більшу активність в громадському та політичному житті, виступаючи за права та інтереси своєї спільноти, родини, військових. Спостерігається зміна цінностей: війна перевертає стандартні цінності і пріоритети жінок, змінивши їх уявлення про сім'ю, кар'єру та оточення.

Ці аспекти можуть взаємодіяти між собою, формуючи складну індивідуальну реакцію жінок на війну та впливаючи на їхню ідентичність. Трансформація стандартів цінностей і пріоритетів у жінок в Україні під час війни може бути комплексним процесом, що залежить від індивідуального досвіду і контекстуальних умов [3].

Враховуючи все вище висвітлене, важливо зазначити необхідність підтримувати жінок у цьому віці, надаючи їм можливості для самовираження, саморозвитку та підтримки в процесі пошуку нових сенсів та трансформацій ідентичності.

Список використаних джерел

1. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Івано-Франківськ: Виват. 2022. 624 с.
2. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кодор, 2015. 346 с.
3. Савчин М.В., Василенко Л.В. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2005. 146 с.
4. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 265 с.
5. Холєнс Дж. Перевал у середині шляху. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 272 с.

Науковий керівник: *Байєр О.О., канд. психол. наук, доц.*

С. В. Дугчак
*психологиня, практикуюча сімейно-системний напрямок,
медіаторка, засновниця і президентка Благодійного Фонду «Барви життя»,
керівниця Регіонального Центру Миру (Чернівці, Україна)
засновниця «Mondo/swim PPM&UI»,
координаторка проєкту «Insieme/Разом»(Італія)*

ПСИХОЛОГІЯ ТА ГУМАНІСТИЧНА МЕДІАЦІЯ – ВАЖЛИВІСТЬ ПОСІДННЯ. ПСИХОЛОГІЯ І ГУМАНІСТИЧНА МЕДІАЦІЯ З ВИКЛИКОМ ВІЙНИ

*«Немає щастя без миру і немає миру без справедливості».
(Жаклін Моріно)*

Те, що повномасштабна війна увірвалася до кожного громадянина України трансформуючи звичний плін життя, маючи значний та безповоротний вплив на фізичний, психологічний, економічний, географічний стани, – уже підтверджено стало та впевнено.

Наша мета – підтримати, допомогти, забезпечити та надати превентивну достовірну інформацію та методи роботи високого, ефективного гатунку.

Фундаментальним є збереження ментального здоров'я, та вирішення конфліктних ситуацій у даний час. Конфліктних ситуацій які є, будуть проте (і це теж є нашою ціллю)

можуть спонукати до відновлення та прояву тих ситуацій які завдають руйнації людині і суспільства. Відновлення та пошук миру у особистісних стосунках та внутрішнього стану. Спільній роботі у колективах та групах. У цій роботі спробуємо аналізувати та доторкнутися до інноваційного методу поєднання науки психології, праці психологів, психотерапевтів та моделі гуманістичної медіації Жаклін Моріно – як ефективного так і необхідного напрямку у роботі в усіх без винятку сферах – з викликом повномасштабного вторгнення.

Слово *психологія* з'являється в XVI столітті. Вперше вжите в назві книги, що не збереглась, але згадана в списку праць хорватського гуманіста Марка Маруліча (1450-1524). Визнання термін зажив завдяки працям Крістіана Вольфа (1679-1754) *Psychologia empirica* та *Psychologia rationalis*, згаданих у французькій Енциклопедії.

Сьогодні, крім назви системи наукових знань, слово *психологія* та його похідні живаються щодо широкого спектра побутових, професійних, соціальних явищ. Психологія – наука про сукупність психологічних явищ та поведінку людини [5]. Об'єктом науки є людина, істота наділена свідомістю та внутрішнім суб'єктивним світом.

В античну добу психологія виникла й розвивалася як вчення про «душу». Перші давньогрецькі філософи дотримувалися матеріалістичних поглядів на природу душі.

Як психологія – наука, фахівці, психологи і психотерапевти з особливими та різноманітними напрямками та специфікою у кожному виділити поєднання із іншими методами допомоги людині все цільно подолати перешкоди будь якого характеру, підтримати у воєнний час? Нам відоме поєднання із іншими науками – галузями і внаслідок народження окремих галузей наукового пояснення, досліджень та специфіки роботи психології/психолога: юридична психологія, соціальна психологія, етнопсихологія, педагогічна психологія, гендерна психологія, тощо.

Розглянемо визначення медіації, а власне гуманістичної медіації Жаклін Морін.

Гуманістична медіація – спосіб вирішення конфліктів, суперечок – модель Жаклін Моріно (*Жаклін Моріно – після закінчення навчання у класичній археології стає дослідником грецької нумізматики у британському музеї в Лондоні. На запрошення Міністерства Юстиції у 1984 році розпочинає перший досвід кримінальної медіації у Франції та Європі. Розвиває гуманістичну медіацію у Франції та за кордоном у судовій, соціальній, освітній (школа і університет) та міжнародній сферах. Вагомим є робота у проєкті медіації заради миру на Балканах та співпраця з ЮНЕСКО щодо програми розвитку культури миру*) полягає у перейманні досвіду від коріння античної Греції, де справедливість вимірювалася на двох важливих та фундаментальних важелях: юридичної та гуманної. У центрі гуманістичної медіації постає не саме конфлікт, суперечка, а Людина – як цінність, медіанти та їхні моральні, психологічні, фізичні стани. Використовуючи модель Жаклін Моріно конфлікти сторони не втрачають а знаходять особисті цінності, мають змогу зрозуміти, відчуті та вербалізувати причини/наслідки суперечок. Навіть у випадках сепарації, несправедливих ситуацій, відновлення та вирішення відбувається із збереженням цілісності та поваги людської гідності, гуманізму загалом.

Жаклін Моріно із початку 80-х років розпочинає застосовувати разом із колегами та своїми учнями і послідовниками гуманістичну модель медіації у всіх галузях та напрямках: від інституційної юридичної, судової до освітньої, медичної. Саме дана модель поширюється у різних європейських країнах знаходячи багато прихильників, також широко використовується у рамках відновного правосуддя. Тобто, на протязі майже півстоліття гуманістична медіація служить для людства у пошуках справедливості та миру. Зі слів Жаклін: *«Сьогодні медіація не конфігурується лише як «проєкт суспільства», а, скоріше, як «проєкт цивілізації»: потрібно реагувати на планетарну революцію, яку ми переживаємо, за умови, що ми зуміємо прожити її та поділитися нею завдяки тому що є в нас».*

Особливий акцент у розвитку та поширенні гуманістичної медіації зосереджується на впровадженні програм у освітніх закладах: від середніх шкіл до вищих навчальних інституцій. Саме для молоді надається можливість як навчання так і безкоштовного простору у школах для вирішення конфліктів.

Окрім формальних лекційних занять гуманістичної медіації важливим у програмах впроваджених по даній моделі медіації є практичні вправи у яких кожний має змогу вивчати не тільки спосіб вирішення конфліктних ситуацій, ненасильницької комунікації, емпатійного слухання але й особисто себе самих.

На тлі суперечностей медіація влаштована як надзвичайна можливість задовольнити фундаментальну потребу людини: виявити що вона може відродитися перед самою неприємністю, відчаєм. Після довгого шляху практика гуманістичної медіації призводить до визнання, що вона не лише пропонує трансформацію до зцілення, але є справжнім етичним кодексом для «вміння жити». Вона дозволяє відновити постійне питання людини про саму себе, навчитися жити усвідомлено, відкривати нові етапи, які дають змогу їй знову знайти здатність бути, тобто жити у повній людяності. Одна медіація або навчальний курс з медіації не завершується ніколи, але завжди є новим початком.

Хіба не гуманістична медіація – за своєю суттю та від самих витоків – пошук оздоровлення психіки, щоб саме «почувати себе краще в реальності», в тісному зв'язку з екзистенційним виміром? [2; 9]

Ми можемо зробити висновок стосовно психології – як науки яка вивчає загальні закономірності розвитку й функціонування психіки та психічні явища як окремої людини, так і таких, що спостерігаються у групах. Психологія допомагає розуміти, чим керується в тій чи іншій ситуації кожен з нас, і чому приймаються ті чи інші рішення, а також, що відбувається в нашому «внутрішньому світі». Основна мета сучасної психології – досліджувати та розв'язувати проблеми в різних життєвих сферах діяльності. А робота психолога направлена на підтримку здорової роботи психіки людини, допомагає усвідомити власну особистість – свої потреби, цінності, життєві позиції, отримати підтримку при кризових ситуаціях, пропрацювати травми, при труднощах спілкування з людьми, проблемах інтеграції та адаптації і т. д.

Гуманістична медіація – це спосіб вирішення конфліктних ситуацій, простір у якому фахівці надають (дотримуючись етичних норм та конфіденційності) можливість медіантам висловитися та прийняти рішення при цьому приймаючи іншого з його емоціями і професійні медіатори віддзеркалюють те що відбувається у внутрішньому світі конфліктуючих сторін. Звичайно є безліч технік та довготривалого навчання медіаторів, яке охоплює вивчення себе, вербальної та невербальної комунікації і проведення медіації, попередніх бесід, ведення документації.

Яке поєднання можливе?

Розпочнемо із власного досвіду навчання та досвіду роботи як практичного психолога з 2005 року. Перший запит на індивідуальну консультацію поступила від матері підлітка щодо конфліктів та девіантної поведінки. Таких запитів на протязі років було безліч. І не тільки відношення батьки – підліток. Безліч випадків конфліктних ситуацій (прямих чи опосередкованих), булінгу – у онкозахворюваннях дітей. Тисячі випадків звернень – захворювань психосоматичного характеру, депресії – а в основі психологічне насильство, конфлікти, скриті конфлікти, конфлікти внутрішні. Асоціальна поведінка, важкість інтеграції, неможливість адаптації – теж у глибині конфліктна ситуація.

Тож у таких випадках психологічної сесії та підтримки недостатньо і для ефективності та вирішення конфліктної ситуації – рекомендації до проведення медіації є необхідністю для здорового життя людини.

З іншої сторони – на медіації та при запитах на проведення знання психології є важливими та окрім причинами – наслідками конфліктних ситуацій у більшості випадків – в основі відслідковуються психологічні проблеми особистості, спілкування.

Важливим акцентом у поєднанні психологічного супроводу та медіації відіграє чинник вразливості медіантів після завершення медіації. Під час та по здійсненню медіації(акцентування на гуманістичну медіацію), у ході якої усвідомлюється та приймаються рішення – психологічний супровід є необхідним для підтримки медіантів.

Гуманістична медіація вважається одним з єдиних ефективних підходів у Європі для вирішення конфліктів які виникають у сьогоденні.

Спробуємо заглибитися у анатомічні особливості людського організму, біопсихосоціальна модель Енгельса, психосоматику для кращого розуміння процесів внутрішніх та впливу зовнішніх факторів на людину (серед яких – конфліктні ситуації).

Основні властивості організму такі: постійний обмін речовин і енергії (внутрішній і з навколишнім середовищем), самооновлення, рух, подразливість і реактивність, саморегулювання, ріст і розвиток, спадковість і мінливість, пристосування до умов і існування. Чим складніша будова організму, тим краще він зберігає сталість внутрішнього середовища – гомеостаз (температура тіла, біохімічний склад крові тощо) – незалежно від умов навколишнього середовища. Для людини, на відміну від тварин, серед зовнішніх чинників провідного значення набувають соціально-економічні умови.

Вищим організмам, у тому числі людині, властивий переважно системний рівень функціонування. При цьому наявність інших рівнів зовсім не заперечується проте вони мають підлеглий характер [3].

Біосоціальна модель Енгеля. Для основи та порівняння вивчення захворювань та їхній вплив і також який вплив мають конфлікти на людину і навпаки. Одна з найважливіших тенденцій, що нині характеризує середовище з метою дослідження здоров'я, безсумнівно, є поступове подолання дуалізму душі та тіла на користь все більш інтегрованого розуміння людини та її функціонування. У 1986 році з «Оттавською хартією» (1-ша міжнародна конференція зі зміцнення здоров'я) Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) прийняла біопсихосоціальну модель Енгеля (1977) у своїх настановах, яка пропонує багатфакторне бачення концепції здоров'я, що при лікуванні патологічних процесів керівництво має враховувати не лише біологічні аспекти, а й психологічні та соціальні аспекти «системи пацієнта».

Енгель критикував використання лінійної логіки «причина-наслідок» для пояснення хвороби, заявивши, що небагато патологій мають унікальну етіологію типу «один мікроб → один діагноз». Навпаки, у більшості випадків існує кілька змінних, які взаємодіють одна з одною, пом'якшуються стільки факторів, які можуть погіршити або полегшити перебіг захворювання. Так, наприклад, ожиріння призводить як до діабету, так і до артриту; ожиріння і артрит обмежує вашу здатність займатися фізичними вправами, що, у свою чергу, негативно впливає на тиск і рівень холестерину; всі ці елементи, крім артриту, збільшують ризик інфаркту міокарда та ішемічної хвороби серця. Психологічні наслідки цих клінічних подій (наприклад, депресивний розлад, що розвинувся після серцевого нападу) можуть вплинути на здатність піклуватися про себе та дотримуватися медичних показань (комплаєнс), отже, збільшуючи ймовірність рецидиву. Цей тип спостереження висвітлює пояснювальну модель циклічного типу є більш адекватним для пояснення взаємної взаємодії різних факторів, які сприяють визначенню стану здоров'я чи захворювання, як з точки зору випадковості, як у попередньому прикладі, так і з точки зору «структурної циклічності». Цей другий принцип постулює існування ієрархії зв'язків між причинно-наслідковими, ризиковими, підтримуючими, провокуючими, екологічними факторами тощо. Наприклад, ожиріння пацієнта, гіпотетично наведене вище, може визначатися низкою факторів з різною питомою вагою: відсутність знань про калорійність

різних продуктів, метаболічні дисфункції, використання переїдання як анксиолітичної стратегії, сімейна динаміка тощо. З цієї точки зору обране терапевтичне втручання (дієта, хірургічне втручання, індивідуальна чи сімейна психотерапія, призначення бензодіазепінів тощо) відповідає ієрархічній логіці, яка має тенденцію віддавати перевагу тому, що клініцист вважає переважаючим причинним фактором та/або тим, що найлегше модифікується, щоб викликати зміни в системі в цілому. Тому біопсихосоціальна модель Енгеля забезпечує адекватну епістемологічну структуру для розуміння нових і рекурсивних властивостей трьох залучених вимірів, щоб час від часу визначити найбільш прийнятну стратегію втручання. З цієї точки зору роль клінічної психології в галузі психосоматики полягає у визначенні психологічних факторів, які мають вирішальну відносну вагу по відношенню до біомедичних та/або соціальних факторів у поясненні конкретної патології у даного пацієнта (Porcelli, 2009).

Термін «психосоматика» вперше з'являється на початку 10 століття, імовірно, німецьким психіатром Йоганном К.А. Heing (Lehrbuch der Störungen des Seelenlebens [Посібник душевних розладів] Lipsia, Лейпциг, 1818), але ця конструкція почала поширюватися перш за все в першій половині минулого століття. Емпіричний висновок, згідно з яким деякі фізичні симптоми (параліч, біль, афонія тощо) можуть лежати в основі психологічних детермінант, відкрив шлях до досліджень у цій галузі (Жан-Мартен Шарко, П'єр Жане). З появою психоаналізу психосоматика набула досить чіткої характеристики, запропонованої такими авторами, як Георг Гроддек (1923), Франц Александер (1950) і Фелікс Дойч (1959). У двох словах, це перше «прочитання» інтерпретувало психосоматичні симптоми як вираження несвідомого конфлікту, отже, на основі динаміки, подібної до тієї, яка, починаючи з різних умов (ступінь металізації індивіда, організація особистості тощо), може призвести до розвитку невротичних або психотичних симптомів. сприйнятливі етіопатогенетичні механізми.

Згідно з цим підходом, існувало два способи визначення соматизації: один опосередкований символічним компонентом, таким чином, що умови конфлікту, через неможливість бути вираженими вербально, «залучали» тіло до метафоричної функції щодо його власного. вміст (наприклад, «рукавичковий» параліч або зорова скотома при істеричному перетворенні); інший більш «безпосередній».

Хронічна активація, зумовлена несвідомим конфліктом, впливає на вегетативну нервову систему, навіть незворотно змінюючи тканини та органи. Виходячи з цих припущень, було виявлено деякі патології, які, як припускають, є особливо несвідомим динамічним конфліктом: це сім «класичних» психосоматичних захворювань, які характеризуються по відношенню до залученої системи, а саме:

1. проблеми, що впливають на шлунково-кишкову систему, де організовані захворювання включають виразковий коліт, гастродуоденальну виразку та геморагічний коліт, тоді як психосоматичні розлади (тобто ще не кристалізовані в повноцінну патологію) включають хронічний гастрит, підвищену кислотність шлунка, пілороспазм, синдром подразненого кишечника, запори, нудота і блювота, дисентерія;

2. проблеми з дихальною системою, наприклад, бронхіальна астма, гіпервентиляційний синдром, задишка, гикавка,

3. проблеми з серцево-судинною системою, наприклад аритмії, тахікардичні кризи, ішемічна хвороба серця (стенокардія, коронарна недостатність, інфаркт), есенціальна артеріальна гіпертензія, мігрень, при кардіальні болі;

4. захворювання шкірної системи, наприклад псоріаз, еритема срамної оболонки (емоційне почервоніння, дермографізм), акне, atopічний дерматит, свербіж, нейродерміт, гіпергідроз, кропив'янка, сиве волосся, сухість шкіри та слизових оболонок, рясне потовиділення;

5. проблеми опорно-рухового апарату, наприклад, головний біль напруги, м'язові судоми, ригідність шиї, міалгія, артрит, біль у хребті (шийному та попереково-крижовому відділах);

6. проблеми сечостатевої системи, наприклад менструальні болі, розлади сечовипускання, енурез, імпотенція, тазові болі;

7. проблеми з ендокринною системою, наприклад, гіпопігуїтаризм, гіпер- або гіпотиреоз, гіпоглікемія, цукровий діабет.

Складність взаємодії розуму й тіла особливо очевидна в галузі нейронауки, чий методологій дослідження (в першу чергу методи нейровізуалізації) дозволяють нам «сфотографувати» процеси *in vivo*, які ще кілька десятиліть тому були лише гіпотетичними. Функціональна магнітно-резонансна томографія чітко показує зміни, викликані або пов'язані на рівні мозку з психічними розладами, такими як депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також дозволяє «побачити» наслідки практик медитації (наприклад, наприклад, збільшення міжпівкульної синхронності та зменшення розміру мигдалеподібного тіла, частини лімбічної системи, відповідальної за кодування емоцій тривоги та страху; Ricard et al., 2014).

Для цілей цього обговорення також представляє особливий інтерес зростаюча кількість даних, які вказують на те, як критичні події, що відбуваються у віці розвитку, можуть призвести до довгострокових наслідків не лише з точки зору психічного, а й фізичного здоров'я. Наприклад, дослідження 2007 року (Danese та ін.) досліджувало кореляцію між жорстоким поведінням у дитинстві та запальною реакцією у дорослому віці. Вибірка з 972 досліджуваних була оцінена на рівні починаючи з 3 до 32 років (в середньому через 20 років після епізодів неправильного лікування) щодо чотирьох параметрів, що вказують на хронічний стан запалення (рівні С-реактивного білка, фібриногену, лейкоцитів у крові, а також індекс, отриманий з поєднання цих трьох факторів). Результати вказують на статистично значущий зв'язок між жорстоким поведінням, якого зазнали в дитинстві, та підвищеним рівнем маркерів запалення згідно з пропорційним прогресуванням типу «відповідь на дозу». Дослідники дійшли висновку, що: "Жорстоке поведіння в дитинстві є незалежним фактором ризику розвитку запальних розладів у зрілому віці, якому можна запобігти й досі не розглядався. Запалення може бути важливим посередником розвитку, що зв'язує несприятливий досвід дитинства з поганим здоров'ям. нестабільним у зрілому віці" (Ibidem, с. 1319) [7].

Гіпотетично ми можемо створити модель конфлікту, у якій центром є конфлікт на виникнення якого має вплив сам'я, суспільство, етнос походження, фізичний та психологічний – душевний стани.

Тепер розглянемо конфліктні ситуації при виражених травмах, ПТСР, стресах, втратах, тобто те що сталісно є притаманною ситуацією для кожного українця з воєнним станом в Україні. Підтверджено італійськими та французькими медіаторами а також Жаклін Моріно що під час «болючих ситуацій», травм, ПТСР особистості більш схильні до конфліктів при цьому передає власні чи прийняті емоції, погляди інших невмозмі – це може продовжуватися довготривало і конфлікти з такими станами ще більше руйнують життя, призводять до розлучень, захворювань і низки психологічних(подекуди психіатричних проблем). Власне тут поєднання та робота фахівців медіаторів та психологів є важливою: адже без вирішення конфлікту не настане виздоровлення, миру а без супроводу психолога подальшого чи перед медіацією врегулювання стану та відновлення прийняття емоцій неможливе. Особливості та цінність гуманістичної медіації модель Жаклін Моріно саме у тому що це є єдиний спосіб врегулювання конфліктів у надзвичайних станах. Саме цей спосіб здатен прийняти людину особливо вразливу та надати простір вирішення ситуації не у шаблонному офісному спектрі конфлікт – рішення а через прийняття внутрішнього стану та погляду людини на речі із прийняттям зовнішніх чинників.

Розглянемо афективну дерегуляцію (як приклад у яких ситуаціях конфлікти можуть набувати деструктивних форм і не мати вирішення без поєднання психології та медіації), яка вважається одним із механізмів, що лежать в основі різних психічних розладів (наприклад, розладів настрою, прикордонних розладів особистості тощо), має тенденцію набувати форми «алекситимії», конструкції, розробленої Джоном Немією та Пітером Сіфнесом у 1970 році для описати труднощі у розпізнаванні, називанні та описі емоцій. Алекситимічна риса, яка довго вважалася майже синонімом «психосоматичної особистості», характеризується на основі чотирьох основних параметрів, перелічених тут.

1. Труднощі визначення та опису власних та чужих емоцій. Люди з алекситимією, як правило, мало інтроспективні, тому також погано усвідомлюють, що вони відчувають на емоційному рівні, ніби визнання їхніх емоцій частково загальмовано. Наприклад, людина може бути не в змозі відрізнити почуття гніву від почуття страху або, детально описуючи сварку, яка сталася з її чоловіком/дружиною, вона може бути не в змозі сказати, що відчувала. Оскільки розпізнавання емоцій в інших лежить в основі процесу відображення на нейронному рівні (Rizzolatti, 2005), такий вид «емоційної безграмотності» ускладнює алекситимічним суб'єктам виявлення та розуміння настрою інших. З тієї ж причини здатність до емпатії також може бути недостатньою або зниженою.

2. Труднощі розрізнення афективних або емоційних станів та їх соматичних компонентів. Оскільки символічні репрезентації почуттів частково відірвані від емоційної цінності, яка їх характеризує (наприклад, сварка, гнів; обійми, ніжність), читання алекситимічної суб'єкта, як правило, надає перевагу соматичній стороні емоцій. Наприклад, описуючи сварку з вашим чоловіком/дружиною, ви можете зупинитися на почутті рухового занепокоєння або відчуття «закриття шлунка», або ви можете підкреслити, що після цього ви відчували себе «дуже втомленими», але не пов'язуючи набір цих відчуттів до почуття гніву/незадоволення. Перевага соми може проявлятися на лінгвістичному рівні, коли про емоції повідомляють у термінах їхніх фізіологічних корелятів (наприклад, «биття серця», «утруднене дихання» тощо). Цей когнітивний стиль виглядає, так би мовити, ізоморфним розвитку психосоматичного симптому, де афект «стосується» репрезентативно-символічного рівня, щоб виразити себе безпосередньо через Я знаю тіло. Відсутність вербальних (і, отже, концептуальних) інструментів, які допомагають легше «впоратися» з емоціями, може сприяти визначенню епізодів афективної дисрегуляції, наприклад, з раптовими або, очевидно, нестримними проявами гніву, паніки або плачу.

3. Примус до процесів уяви. Алекситимічні суб'єкти можуть виглядати «сплюснутими» на конкретному, матеріальному рівні речей: це люди, яких часто описують як «практичних», «вмілих або «здібних»; нерідко як чудових організаторів. Відсутність образного виміру виражається, з іншого боку, у збіднені активності сновидінь – вони, як правило, не пам'ятають своїх снів, а коли пам'ятають, послідовності сновидінь, про які повідомляється, здаються просто фрагментами повсякденного життя – а також у здатності "мріяти з відкритими очима", з подальшими труднощами у попередньому проектуванні сценаріїв або можливостей для змін, які ще не є конкретно «видимими».

4. Екстрорефлексія. У зв'язку зі своїм поганим інтроспективним ставленням, особи з алекситимією схильні діяти назовні, де вони можуть бути особливо ефективними. Недосконале кодування афектів може перетворитися на тенденцію віддавати перевагу зовнішнім оціночним параметрам, отже, використовуючи соціальні чи, у будь-якому випадку, міжособистісні показники, щоб приписувати цінність (позитивну, негативну чи нейтральну) людям і ситуаціям. Таке ставлення іноді призводить до певної форми соціального конформізму, який віддає перевагу ролі над особистою ідентичністю та дотриманню правил над критичним оцінюванням.

Пам'ятаючи про неминучий схематичний характер опису цієї конструкції, ми зазначаємо, що алекситимічна риса особистості, яку можна виміряти за допомогою Торонтської шкали алекситимії (TAS-20; Bagby et al., 1994a, 1994b; Parker et al., 2003; Taylor et al., 2003), має тенденцію виявлятися частіше в окремих клінічних популяціях, серед яких суб'єкти з панічним розладом і пацієнти з розладом соматичних симптомів (Beck et al. 2013; Schönböberg et al., 2014) відповідно до поточного визначення DSM-5 [7-8].

Безперечно, можна розглядати що проведення медіації та вирішення конфліктів з ПТСР чи при інших дисфункціях, травм, при втратах чи під час війни не потрібно або як такою що є недоречною.

Проте власне завдяки моделі Жаклін Моріно і методами роботи гуманістичної медіації це є можливим та потрібним а впровадження і здійснення надає більше шансів подолати ПТСР, розпізнати травму, емоції, доторкнутися до болю, пізнати себе та іншого і вийти із конфліктної ситуації – тобто поєднання з роботою психологічною є доказово важливим.

Внаслідок повномасштабного вторгнення ми маємо хвилю внутрішньо переміщених осіб та мігрантів-біженців.

Неминучість конфліктів внутрішніх та на фоні ПТСР чи прийняття іншої культури – явище закономірне. Гострота переповнюється несправедливістю ситуації, воєнного стану. Пікантності конфліктних ситуацій є також поділ українців які вимушено перебувають за кордонами України та тих, які залишилися у її межах.

Важливість визнати та вирішити конфлікти безперечно сприяють покращення адаптації, інтеграції, є своєрідним чинником приближення та знайомства з місцевими звичаями, культурою. Теж (окрім особистісного покращення якості життя, превенцією психосоматичних захворювань) є превентивною формою деструктивного конфлікту та як такого що із задіянням двох сторін – переросте у колективні конфлікти (це характерне для колективів, команд, навчальних осередків, громад).

З цим особисто пройдений досвід з лютого 2022 року і до цього часу – у проєкті «Insieme/Разом» в Італії – надання психологічної допомоги, супроводу українським громадянам, які прибули до Італії внаслідок війни. Проведено безліч зустрічей із педагогами навчальних закладів, з роботодавцями, соціальними працівниками, медиками – із застосуванням психологічно-медіаційного підходу, та у деяких випадках направляючи на медіацію вирішення конфліктних ситуацій був ефективним та не травмуючим для співвітчизників.

Буде доцільним звернути увагу на ще одну важливу галузь психології – етнопсихологія (від гр. *ethnos* – плем'я, народ) – що вивчає етнічні особливості психіки людей, національний характер, закономірності формування та функціонування національної самосвідомості, етнічних стереотипів та установок [1] та науки Антропології (з метою вивчення мінливості фізичного стану людини у часі та просторі, ранніх етапів розвитку людського суспільства, витоків культури і мистецтва, гуманізму, особливостей людини від приналежності народження у різних регіонах України). Насправді дане навчання та наукове відстеження (спираючись на історію, антропологію та безліч інших наук – це є навчання Жаклін Моріно та застосування її моделі Гуманістичної медіації що бере свої витoki фундаментально Античної Греції).

Для нас ці науки є важливими у роботі з ВПО, біженцями та особливостями роботи при здійсненні медіації.

У сучасній етнопсихології існує кілька відносно самостійних напрямів.

1. Порівняльні дослідження етнічних особливостей психофізіології, пізнавальних процесів, пам'яті емоцій, мови тощо, що теоретично та методично складають невід'ємну частину відповідних розділів загальної та соціальної психології.

2. Культурологічні дослідження, що вивчають особливості символів і ціннісних орієнтацій народної культури та нерозривно пов'язані з відповідними розділами етнографії, фольклористики та мистецтвознавства.

3. Дослідження етнічних особливостей соціалізації дітей, понятійний апарат і сприйняття яких найближчі до соціології та дитячої психології.

4. Дослідження етнічної свідомості та самосвідомості, що послуговуються понятійним апаратом і методами з тих розділів соціальної психології, які вивчають соціальні установки, міжгрупові стосунки та взаємини всередині групи.

Отже, етнічна психологія як самостійна наука виділилась з інших галузей знань, але залишилась з ними в тісному взаємозв'язку.

Етнопсихологія та антропологія. Така галузь етнічної психології, як психологічна антропологія близька за змістом до соціальної (культурної) антропології, але остання має свою сферу дослідження – людину як частину культури, властивої певній спільноті [3].

Предметом етнопсихології є соціально-психологічні риси національно-етнічних спільнот, їхній вплив на поведінку особистості, а також соціально-психологічні процеси й особливості етнічного розвитку та міжнаціонального спілкування [1].

Етнічні відмінності почали привертати увагу вчених з того самого часу, коли виникла етнічна самосвідомість.

Мислителів Стародавнього світу вже цікавила проблема етнічних відмінностей, їхній вплив на побут і культуру народів; вони намагалися аналізувати характер того чи іншого народу. Це питання порушували Гіппократ, Страбон, Платон, Теофраст і Ксенофонт. Гіппократ у своїй праці “Про повітря, води, місцевості” підходив до даної проблеми з позицій географічного детермінізму, відзначаючи, що різниця між народами зумовлена розташуванням країни, кліматом та іншими природними чинниками. Цей підхід у подальшому підтримали інші вчені, і в науці склалася певна теорія – географічний детермінізм. Платон, на відміну від Гіппократа, робить інший підхід. Він аналізує характер людей у зв'язку з соціально-політичним устроєм суспільства, в якому вони живуть. У своєму вченні про державу він наголошував, що характери людей формуються під впливом певної форми державного правління і що в людей буває стільки ж видів духовного складу, скільки існує видів державного устрою, а при його зміні духовний склад також змінюється. Теофраст, учень Аристотеля, розглядає моральні риси людей як такі, що формувалися під впливом навколишнього соціального середовища.

Оскільки в античному світі не було націй, то в давньогрецькій філософії ми не знайдемо поняття “національний характер”. У давньогрецькій філософії мова йде про характеристику цілих народів і робиться спроба дати їм ту або іншу оцінку [4].

Звернемо увагу на нові відкриття – як акцентуація навчання, віддзеркалення та впливу зовнішнього оточення на людину.

Деякі недавні дослідження розкривають надзвичайне відкриття, яке сталося в галузі нейронауки, але яке змінить припущення та методи різних дисциплін, включаючи гуманітарні науки. Відкриття, зроблене Джакомо Ріццолатті та його групою, стосується дзеркальних нейронів. У певних ділянках мозку деяких мавп і людей було ідентифіковано клас конкретних нервових клітин, які називаються дзеркальними нейронами, які виконують функцію контролю за руховою активністю, коли ми виконуємо певні дії; Відкриття полягає в тому, що ці самі клітини також активуються, просто спостерігаючи за діями, які виконують інші, а у людей – коли бачать, як вони представлені. Це нейрони, які кодують не поодинокі рухи, а рухові акти і ланцюжки актів, включаючи певною мірою кінцевість і намір. Знову ж такі: спостерігаючи за обличчями, які виражають емоції, дзеркальні нейрони, розташовані в нашій лімбічній системі, дозволяють нам відчувати емоції інших.

Тому розуміння дій та емоцій інших відбуватиметься безпосередньо завдяки зорово-моторній спеціалізації дзеркальних нейронів. Спостерігач певної дії вироблятиме свого

роду «маленьку імітацію», потенційний моторний акт через активацію його власних моторних знань, тобто його власний словник дій: той самий словник, який він використовує для виконання конкретної дії.

Імітація та емпатія були б налаштовані, у розумінні нейрофізіологів, як мимовільні нервові реакції. Процеси навчання, побудови себе та іншого, а також розвитку соціальної поведінки злилися б на них. Дзеркальні нейрони також братимуть участь у процесі народження мови або, ще краще, в еволюції мозку, придатного для мови. Ця гіпотеза є предметом гострої дискусії серед вчених; Дослідження, що його оживляють, торкаються питання співвідношення між вербальною мовою та невербальною мовою, включають вивчення мови жестів, ролі та способів імітації (про самі визначення, про які йде дискусія), звертаються до проблемних рівнів розуміння дії. Одне з найцікавіших методологічних наслідків цього дослідження походить від спроби визначити, на якому етапі еволюції нашого мозку могли з'явитися деякі інновації (мова з характеристиками, які ми знаємо), і які з них обов'язково передбачають модифікації ділянок мозку або є сумісними зі стимулами, що надходять від факторів зовнішнього середовища [6].

Отже висновки даної доповіді – праці, до якої має відношення пряме навчання Жаклін Моріно, власний досвід та досвід італійських колег у минулому і сьогодні, із розпочатком повномасштабного вторгнення.

1. Гуманістична медіація модель Жаклін Моріно – одна з єдиних, яка є необхідною та можливою в здійсненні медіації під час воєнного стану.

2. Поєднання гуманістичної медіації (здійснення медіації) та психології як науки (психосоматології, етнопсихології, юридичної психології та інших галузей) із роботою психологічною – вірний шлях для відновлення та допомоги людині, суспільству.

3. У роботі медіатора та психолога неможливо обмежуватися навчанням однієї науки / моделі / методу а приймати та вивчати комплексний підхід.

4. Саме гуманістична медіація Жаклін Моріно надає важливу цінність побудови переможного справедливого миру та світлого майбутнього суспільства.

Працюємо разом з турботою та з мотивацією до миру, справедливості та перемоги!

Список використаних джерел

1. Льовочкіна А.М. Етнопсихологія: Навч.посібник. К.: МАУП. 2002. 144 с.
2. Моріно Ж. Гуманістична медіація. Пер.: Софія Дутчак. Київ: Видавництво Ростислава Бурлака. 2022. 160 с.
3. Свиридов О.І. Анатомія людини. Київ: Вища школа. 2001. 399 с.
4. Сегеда С. Невідома Україна. У пошуках предків: антропологія та етнічна історія України. Київ: Інформаційно-аналітична агенція «Наш час». 2012. 432 с.
5. Психологія. Режим доступу: <https://uk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F>.
6. Catoni M.L. La comunicazione non verbale nella Grecia antica. Torino: Bollati Boringhieri editore s.r.l. 2008. 355 p.
7. Faretta E. EMDR e psicosomatica il dialogo tra mente e corpo. Milano: Edra S.p.A. 2021. 368 p.
8. Merzagora I. Lo straniero a giudizio tra psicopatologia e diritto. Milano: Raffaello Cortina Editore, prima edizione. 2017. 160 p.
9. Morineau J. Lo spirito della mediazione. Milano: FrancoAngeli. 2003. 144 p.

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Сучасні зміни у суспільному житті є чинником формування психологічних переживань та причиною розвитку професійного вигорання в діяльності.

У зв'язку з реструктуризацією медичної галузі, в останні роки виник дефіцит кадрів, відсутність мотивації до розвитку в професії, а іноді неетична поведінка з боку медичних робітників по відношенню між собою та пацієнтами, втрата розуміння та співчуття щодо пацієнтів. Одним із факторів, які сприяють такій негативній тенденції є формування синдрому професійного вигорання (СПВ) серед медиків.

Синдром професійного вигорання це — наслідок впливу на організм людини професійного стресу середньої інтенсивності, який неминуче веде до симптомів розумового та фізичного виснаження, зниження задоволення від виконання роботи та, навіть, негативного ставлення до роботи, а також механізмом специфічного захисту особистості на психотравмуючі фактори, який з часом стає стереотипом поведінки.

Огляд досліджень у питанні психологічної профілактики професійного вигорання знайомить з основними підходами вирішення цієї проблеми та різними напрямками її вирішення. Цікавою є думка дослідників В. Панок, Т.Титаренко, які означили процес профілактики СПВ у двох напрямках: використання психологічних теоретичних знань та умінь у працівників під час практики та роботи; психолог допомагає працівнику опанувати методику саморегуляції та окреслити подальший саморозвиток [4].

Беручи до уваги специфіку роботи медичних працівників, доречною буде профілактика синдрому професійного вигорання у двох напрямках: організаційному та особистісному. З цього приводу цікавою стала думка А. Баранова, який означає, що профілактичні засоби організаційного напрямку включають: попередню профорієнтацію, професійну підготовку, курси підвищення кваліфікації та стажування; особистісні - передбачають психологічну профілактику можливих відхилень в групі ризику, які визначаються під час психодіагностики [2]. В даному випадку терапія буде направлена як на профілактику СПВ, так й на зниження впливу організації на його формування.

Організаційний вплив на розвиток синдрому професійного вигорання, безумовно має велике значення для особистості. Це й бажання йти на роботу, бажання її виконувати відповідально та якісно, а й іноді витратити свій власний час для закінчення роботи, тому що хворий потребує додаткової уваги, його родичі додаткової інформації про стан здоров'я, звичайної підтримки, доброзичливості.

В профілактиці синдрому професійного вигорання дієвим буде комплексний підхід, який поєднає профілактичну роботу над впливом організаційних чинників на виникнення СПВ, так й особистісних. Прикладом такого напрямку слід вважати комплексну психологічну програму профілактики СПВ В. Медведєва. Розробка цього автора поєднає створення умов для професійно — кваліфікаційного та особистісного зростання (умови праці, відпочинку) з відновлювально — реабілітаційною складовою (фармакотерапія, фізіотерапія, оздоровчі засоби) та психолого — педагогічною корекцією [3].

На думку авторів Т.Волкової та М.Бродкіної основні напрямки профілактики професійного вигорання направлені на:

- детальне та чітке надання інформації з метою попередження складнощів в роботі, в професійній комунікації. Як вважають лікарі: краще попередити захворювання, ніж потім його лікувати.

- діагностування рівня професійного вигорання з урахуванням чинників, які до нього привели;

- корекційна робота — оволодіння навичками психічної саморегуляції, саморефлексії;

- консультування, метою якого є своєчасне попередження складнощів в роботі [1].

Проаналізувавши погляди дослідників, можна виділити основні напрямки профілактики професійного вигорання у медичних працівників:

- підвищення комунікативних навичок за допомогою інтерактивних технік: ділова гра (кейс — метод, метод ситуаційного моделювання); тренінг для розвитку професійної комунікації, соціально — психологічний тренінг;

- психологічний тренінг, направлений на розвиток особистісної мотивації ;

- впровадження в практику роботи з медичними працівниками антистресових програм та групової роботи ;

- інформаційні повідомлення та міні- лекції, що присвячені проблемі — наприклад, «Техніки саморегуляції», «Способи перетворення думок» ;

- надання навичок оволодіння способами психічної саморегуляції та самоорганізації ;

- індивідуальні консультації.

Список використаних джерел

1. Висоцький А.А. Динаміка циклічних нуклеотидів (цАМФ та цГМФ) хворих з синдромом психоемоційного вигорання при лікуванні артіхолом та галавітом. Проблеми екологічної та медичної генетики і клінічної імунології: Київ, Луганськ, Харків.- Вип. 1-2(88-89).С.313-332.

2. Грубі Т.В. Аналіз основних підходів до профілактики синдрому професійного вигорання у працівників державної податкової служби України. Післядипломна педагогічна освіта: європейські орієнтири та регіональні пріоритети: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Біла Церква, 10-11 вересня 2015 р. С. 181-183.

3. Касевич Н. К., Шаповал К. І. Охорона праці та безпека життєдіяльності медичних працівників: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2010. 248 с.

4. Панок В.Г., Титаренко Т.М. Основи практичної психології: підручник.2001. 536С

Науковий керівник: *Карпова М.С., PhD педагогіки*

М. О. Євдокимова

бакалавр, 4-й рік навчання,

спеціальність 053 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

ЗВ'ЯЗОК ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ З АКАДЕМІЧНОЮ УСПІШНІСТЮ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вже четвертий рік українські школярі змушені навчатися в дистанційному форматі через COVID та повномасштабну збройну агресію Росії на території України. І нині невідомо коли шкільне навчання повернеться у звичайну форму, тому важливо вивчити як різні фактори можуть впливати на академічну успішність школярів в умовах дистанційного навчання.

Мета роботи - здійснити теоретичний аналіз вивчення позитивних емоцій і академічної успішності школярів в умовах дистанційного навчання.

Аналіз наукової літератури, присвяченої даній проблемі, показав, що провідною діяльністю школярів є навчання, причому розглядається будь-яка навчальна діяльність, що дозволяє засвоювати нові знання та вміння. Завдяки цьому відбувається масоване збільшення словникового запасу, цей період відбувається активне зростання. Цей період може відзначатися швидкою стомлюваністю, підвищеною активністю та збудливістю. У процесі навчання відбувається засвоєння та структуризація як теоретичних знань, а й систем оцінки, контролю та дисципліни. Зміцнюється поняття ієрархії [2]. Тож ми бачимо, що це є важливий етап розвитку будь-якої людини і суттєві зміни у процесі навчання можуть досить сильно впливати на психіку.

Шкільний вік, це важливий час для дітей і для їхнього розвитку. В цей період відбувається становлення особистості, зокрема таких аспектів як самоідентифікація, світогляд, цінності і становлення свого особистого "Я". Все це відбувається за умов нормального перебігу навчання, відпочинку і дозволя.

Одним із ключових аспектів, на який звертають увагу вчені та педагоги, є роль емоційного стану учнів під час навчання на відстані. Позитивні емоції, здебільшого сприяють активнішому та продуктивнішому навчанню, мають важливе значення для досягнення успіху у навчанні. Проте вже четвертий рік на цей і інші процеси впливають зовнішні чинники такі як коронавірусна хвороба і повномасштабне вторгнення Росії в Україну. Війна, хвороби і смерть не є позитивними факторами впливу, а отже в цей час відбувається домінування негативних емоцій над позитивними. Також у дослідженні яке було проведене під час панування COVID-19 визначено, що одним з недоліків дистанційного навчання є його негативний вплив на емоційний стан учнів. Так, близько 20% здобувачів мають підвищений рівень тривожності, депресії та стресу, а понад 85% надають перевагу очним заняттям [3].

Аналіз останніх досліджень з даного питання показує, що з погляду психоемоційного стану школярів найсприятливішим методом дистанційного навчання є "Онлайн уроки вчителя з класом", а найбільш несприятливим – завдання у месенджерах і соціальних мережах. Ймовірність патологічного підвищення тривожності та депресії у школярів вища за відсутності інтерактивного дистанційного навчання в 1,8 разів, ніж за його наявності та в 1,6 разів під час дистанційного навчання у формі завдань у соціальних мережах, ніж під час інших форм навчання [1].

Отже на даний момент ми маємо щонайменше два великі фактори які негативним чином впливають на емоційний стан школярів. Це військовий конфлікт і дистанційне навчання. Ці фактори здатні суттєво впливати на академічну успішність учнів та на кількість і якість засвоєних ними знань. Але завдяки дослідженням які були проведені під час пандемії, щодо академічної успішності в умовах дистанційного навчання, ми можемо казати про існування факторів які здатні гарним чином впливати на психоемоційний стан школярів.

Висновки. В результаті проведеного теоретичного аналізу вивчення позитивних емоцій і академічної успішності школярів в умовах дистанційного навчання було виділено наступні висновки.

1. З'ясовано, що емоційний стан може впливати на мотивацію до навчання, на процеси зосередження та засвоєння інформації і це невід'ємний чинник формуванню ефективних стратегій саморегуляції та вирішенню проблем під час навчання на відстані. Попри всі складнощі які переживають школярі сьогодні нашу країну чекає майбутнє котре будуть творити саме вони, і від їх знань і навичок залежить глобальний розвиток України.

2. Встановлено, що позитивні емоції це один з факторів який може вплинути на цей перебіг у позитивному ключі і бодай трішки підвищити якість навчання і академічну успішність школярів в умовах дистанційного навчання.

Список використаних джерел

1. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т. та ін. Вплив дистанційного навчання школярів 1–11 під час пандемії COVID-19 на їх психоемоційний стан. *Вісник Київського національного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2020. № 1(11). С. 27-32.

2. Провідна діяльність дітей у різних вікових періодах. Точка доступу: <https://dlm.com.ua/providna-diyalnist-ditej-u-riznix-vikovix-periodax/> (дата звернення: 04.03.2024).

3. Pirrone C., Corrado D. Di., Privitera A., Castellano S. and Varrasi S., “Students’ Mathematics Anxiety at Distance and In-Person Learning Conditions during COVID-19 Pandemic: Are There Any Differences? An Exploratory Study”, *Education Sciences*, vol. 12, no. 6, pp. 379, 2022. Точка доступу: <https://www.mdpi.com/2227-7102/12/6/379> (дата звернення: 06.03.2024)

Науковий керівник: *Юдіна А.В., канд. психол. наук*

М. Д. Єрикалова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА САМООЦІНКУ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Сучасна епоха характеризується швидким розвитком інформаційних технологій та соціальних медіа, що має значний вплив на життя суспільства, зокрема на студентів. Використання інтернету та соціальних мереж, відносно недавнє явище, стало основною формою спілкування для молодих людей у більшості країн світу. Студенти, які живуть у багатьох країнах, бачать, як соціальні медіа, стали невід’ємною частиною їхньої освіти, культури та соціального життя. Зараз більшість підлітків та молодих людей користуються соціальними мережами, причому цифри свідчать про те, що 97% роблять це регулярно. Крім того, соціальні мережі можуть мати довгостроковий вплив на життя, наприклад, нещодавнє дослідження показало, що 57% американських студентів почали стосунки в Інтернеті, причому 50% респондентів «зафрендрили» когось у Facebook, щоб повідомити, що їх цікавить романтичний зв’язок [4].

Сьогодні соціальні медіа можуть бути інструментами, за допомогою яких молоді люди здатні керувати своїм психічним благополуччям. Дійсно, юнаки та дівчата часто повідомляють, що звертаються до таких сайтів, як Facebook і Twitter, щоб уникнути зовнішнього тиску, який загрожує їх психічному здоров’ю. Безсумнівно, використання соціальних медіа може бути корисним, у тому числі як джерело соціальної підтримки та отримання знань, однак зростає кількість доказів, які свідчать про асоціації з поганим психічним здоров’ям серед молодих людей. На тлі публічних дебатів про плюси та мінуси використання соціальних медіа, що відбуваються у інших країнах, деякі політики, наприклад, британський державний секретар охорони здоров’я, приєдналися до нещодавніх закликів до організацій соціальних мереж суворіше регулювати їх використання [5].

Студентський вік є періодом інтенсивних змін у житті молодих людей. Це час, коли студенти починають відчувати не лише нові знання та навички, але й відповідальність за своє життя та майбутнє. У цей період студенти розвивають свою самоідентифікацію, формують свій власний світогляд і ставлення до життя. Сучасне студентство також зіткнулося з унікальними викликами та проблемами, які відрізняються від тих, що стикалися попередні покоління. Швидкі темпи життя, високі вимоги до успіху та постійний стрес можуть стати суттєвими факторами, що впливають на психічне здоров'я студентів. Нерідко саме на цьому етапі виявляються психічні розлади, вимагаючи більшої уваги до питань психологічного благополуччя. Незважаючи на це, багато студентів мають обмежене розуміння про те, як дбати про своє психічне здоров'я та як забезпечити свою емоційну стійкість.

Очевидно, що соціальні медіа починають відігравати дедалі більшу роль у соціальному та емоційному розвитку студентів. Використання Інтернету було пов'язане зі зменшенням особистого контакту, посиленням соціальної ізоляції, стресом, депресією та депривацією сну. Також було стверджено, що соціальні медіа сприяють образливій та шкідливій поведінці, яка, можливо, шкодить психічному здоров'ю [3]. Проте є дослідження, які суперечать цьому «Інтернет-парадоксу», надаючи докази того, що такі негативні симптоми зникають, коли новачки в Інтернеті стають більш досвідченими користувачами ІКТ. Крім того, вважалося, що наслідки використання Інтернету для тих, хто страждає такими станами, як депресія, залежать від мети його використання та наявних соціальних ресурсів окремих користувачів [1].

Отже, на наш погляд, студентський вік - це не лише час навчання та розвитку, а й період, коли важливо усвідомити вплив сучасних технологій, зокрема соціальних медіа, на психічне здоров'я студентів. Ці технології можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на їхнє емоційне благополуччя, тому важливо розуміти, як правильно використовувати їх, щоб мінімізувати можливі ризики та зберегти психічне здоров'я.

Дослідники продовжують висловлювати занепокоєння щодо рівня ризику, якому наражаються молоді люди в соціальних мережах. Конкретні ризики включають потрапляння до вмісту, який вважається невідповідним для їхньої вікової групи, наприклад онлайн-порнографії; образлива поведінка між однолітками у формі сексуально провокаційних або антагоністичних коментарів; порушення конфіденційності; а також неправомірний вплив третіх сторін, таких як рекламні організації. Кіберзалякування, використання цифрових засобів масової інформації для розміщення погрозливих повідомлень, незручних зображень і чуток з метою завдати шкоди іншим, залишається постійною проблемою. Інтернет надає молодим людям форум для анонімного тестування різних ідентичностей, але, на жаль, ця анонімність також може бути використана тими, хто бере участь у тролінгу та кібербулінгу. Більше того, нещодавній звіт із використанням лонгітюдних даних свідчить про те, що дівчата можуть страждати більше, ніж юнаки [2].

Численні вірогідні потенційні шляхи пов'язують психічне здоров'я молодих людей з кількістю часу, який вони проводять на сайтах соціальних мереж, і способами, якими вони залучаються та взаємодіють онлайн. Широко досліджуються шляхи домагань в Інтернеті як жертви та/або злочинця, які потенційно можуть вплинути на психічне здоров'я через легкість обміну матеріалами, які шкодять репутації та стосункам. Також для юнаків та дівчат є звичайним явищем спати в безпосередній близькості від своїх телефонів і було показано, що сон пов'язаний із психічним здоров'ям. Використання соціальних мереж може вплинути на сон кількома способами, наприклад, проведення тривалого часу в соціальних мережах може призвести до скорочення тривалості сну, тоді як вхідні сповіщення вночі та страх втратити новий вміст можуть спричинити порушення сну. Огляд екрану перед сном і наступний вплив цього на виробництво мелатоніну та циркадний ритм також є можливими механізмами. На якість і кількість сну також може вплинути рівень тривоги та занепокоєння,

спричинений домаганнями в Інтернеті. Виходячи з цього, нам здається, що використання соціальних мереж може мати значний вплив на психічне здоров'я молодих людей через ризики, які варто уважно вивчати та враховувати при розробці стратегій захисту та підтримки.

Студенти, серед яких є підлітки, особливо вразливі до розвитку низької самооцінки і це може посилюватися онлайн-досвідом, включаючи отримання негативних відгуків і негативних соціальних порівнянь. Велика кількість підроблених зображень ідеалізованої «краси» в Інтернеті пов'язана з індивідуальним сприйняттям образу тіла та самооцінкою, які, у свою чергу, пов'язані з поганим психічним здоров'ям. Більше того, опитування студентів показали, що учасники опитувань висловлювали загалом послідовні негативні погляди щодо потенційного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я. Незважаючи на певне визнання можливих позитивних ефектів, переважна думка серед учасників полягала в тому, що соціальні медіа були небезпечними для психічного здоров'я юнаків та дівчат у широкому сенсі, здебільшого посилаючись на психічне здоров'я інших, а не на своє власне. Важливо також визнати, що може мати місце циклічний зв'язок між використанням соціальних медіа та психічним здоров'ям, через що дівчата та юнаки зі слабким психічним здоров'ям можуть з більшою ймовірністю використовувати соціальні медіа протягом тривалого періоду часу.

Таким чином соціальні медіа зараз є невід'ємною частиною життя студентів, з можливими перевагами та ризиками для психічного благополуччя, але вони досі погано зрозумілі. Значна увага приділяється негативним елементам Інтернету, який створив культуру страху навколо соціальних мереж, незважаючи на певний можливий позитивний вплив.

Список використаних джерел

1. Bessière K., Kiesler S., Kraut R., Boneva B. S. (2008). Effects of Internet use and social resources on changes in depression. *Information, Communication & Society*, 11, 47–70.
2. Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC public health*, 18, 1-12.
3. Mesch G. (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 387–393.
4. Woods H., Scott H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.
5. Wootton, R. (2018). Life in 'likes'-Children's Commissioner report into social media use among 8-12 year olds.

Науковий керівник: *Дубінський С.В., канд.економ.наук, доц.*

СПЕЦИФІКА ЗВ'ЯЗКУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ТА ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Дослідження специфіки зв'язку між акцентуаціями характеру та проявом тривожності у випускників закладів вищої освіти, надзвичайно актуальне в сучасному соціокультурному контексті. Зростаючий рівень стресу та тривожності серед молоді, зокрема серед випускників, є реакцією на низку факторів. По-перше, життя у хронічному стресі через повномасштабне вторгнення росії в Україну, політичні та економічні нестабільності, що можуть викликати почуття невпевненості та тривоги щодо майбутнього у кожної людини. Крім того, закінчення навчання в університеті та початок нового етапу життя можуть створювати певний ступінь тривоги у випускників.

Це все підвищує необхідність вивчення факторів, які можуть впливати на цей процес. Розуміння взаємозв'язку між акцентуаціями характеру та тривожністю допоможе розробити більш ефективні стратегії психологічної підтримки та адаптації для молодих людей, які переживають перехідний період після закінчення вищого навчального закладу.

Мета роботи – теоретично проаналізувати вивчення акцентуацій характеру і прояву тривожності у випускників закладів вищої освіти.

Аналіз наукової літератури, присвяченій даній темі, показав, що поняття «акцентуації» вперше було введено німецьким психіатром і психологом Карлом Леонгардом. Саме він і розробив і описав всім відому класифікацію типів акцентуації особистості. Акцентуація характеру, за Леонгардом, це щось середнє між психопатією і нормою. На його думку, акцентуовані особистості - це не хворі люди, а здорові індивіди зі своїми індивідуальними особливостями. Акцентуація передбачає посилення ступеню певної риси, що в кінцевому результаті робить цю рису акцентуованою. По суті, акцентуація - це ті ж індивідуальні риси, але які мають тенденцію до переходу в патологічний стан в несприятливих умовах. При більш вираженому прояві вони впливають на особистість в цілому, і можуть набувати патологічний характер, руйнуючи її структуру.

Ще один варіант визначення «акцентуації характеру» – надмірна вираженість окремих рис характеру та їх комбінацій, що становить крайні варіанти психічної норми, які межують із психопатіями.

Акцентуація характеру відрізняється від психопатії тим, що не має чітко виражених ознак, що є характерними для психопатій :

- 1) стабільності характеру за часом;
- 2) тотальності її проявів в усіх ситуаціях;
- 3) соціальної дезадаптації.

К.Леонгард виділяв такі типи характеру акцентуованих особистостей : демонстративний, застрягаючий, емотивний, педантичний, тривожно-боягузливий, циклотимічний, гіпертимічний, збудливий, дистимічний та афективно-екзальтований.

Тривожність є найбільш поширеним виявом підвищеного емоційного стану. Вона супроводжує всі аспекти людської діяльності, включаючи навчально-пізнавальну. Високий рівень тривожності ускладнює навчальний процес студентів, обмежуючи їхню здатність концентруватися та адаптуватися, знижуючи рівень інтелектуальної працездатності та сприяючи формуванню низької самооцінки. Зважаючи на те, що зараз все більше уваги приділяється індивідуальному підходу до студентів з метою максимальної реалізації їх потенціалу, важливо враховувати вплив рівнів тривожності на їхню навчально-виховну

діяльність. Розуміння негативного впливу тривожності під час навчання та вміння коригувати її рівень стає надзвичайно важливим як для наукових досліджень, так і для педагогічної практики та кожної окремої особистості.

Український словник-довідник з психологічної термінології пропонує таке означення поняття «тривожності» - це індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги у ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами тощо [2].

З. Фройд описував тривожність як неприємне емоційне переживання, яке є сигналом безпеки. Сутність тривожності - відчуття невизначеності, невпевненості та безпорадності. Фройд відзначав необхідність відокремлення понять страху та тривожності, стверджуючи, що страх виникає у відповідь на конкретну небезпеку, тоді як тривожність є реакцією на невизначену та невідому загрозу.

Він схарактеризував тривожність трьома основними ознаками, зокрема:

- 1) специфічним відчуттям неприємного;
- 2) відповідними соматичними реакціями (насамперед посиленням серцебиттям);
- 3) усвідомленням цього переживання.

К. Горні, німецько-американська психоаналітична теоретик та психіатр, визначала тривожність як результат внутрішніх конфліктів, особливо між потребами та обмеженнями, що виникають у дитинстві. Вона підкреслювала, що тривожність виникає внаслідок неспроможності забезпечити безпеку і задоволення власних потреб.

Аналіз одного з досліджень щодо прояву акцентуацій у студентів показав, що сучасним студентам властиві різні типи акцентуацій. За одним з проаналізованих досліджень, у більше третини студентів виявлено циклотимічний та гіпертимний тип (відповідно 31% і 38%). Також значно вираженими є емотивний (26%), демонстративний (26%) та екзальтований (23%) типи акцентуацій. До найменш виражених акцентуацій можна віднести дистимічний тип, який виявлено лише у 4% студентів. Також близько у третини студентів відсутні виражені акцентуовані риси, однак у 65% вони наявні. Найчастіше у студентів проявляється від однієї до трьох, а в незначній частині – від чотирьох до восьми типів акцентуацій характеру [1].

Після аналізу дослідження щодо прояву тривожності у студентів ми можемо сказати, що студенти випускних курсів мають більш виражені показники як ситуативної, так і особистісної тривожності, ніж студенти перших курсів. При цьому в обох вибірках вищі показники особистісної тривожності. Так, 30% студентів 1 курсів і 46,7% студентів 4 курсів з високим рівнем особистісної тривожності прагнуть досягти успіху у всьому, і стан тривоги проявляється у різних ситуаціях, у яких оцінюється компетентність студентів. При цьому відсоток студентів 4 курсів з високим рівнем особистісної тривожності перевищує відсоток студентів 1 курсів з високим рівнем тривожності на 16,7% [3].

В результаті проведеного теоретичного аналізу вивчення акцентуацій характеру і прояву тривожності у випускників закладів вищої освіти ми можемо зробити такі висновки:

1. З'ясовано, що більшість студентів мають виражені акцентуовані риси, які впливають на їхню навчальну та соціальну адаптацію, а також на загальну ефективність навчального процесу. Розуміння цих особливостей є важливим для налагодження ефективного взаємодії в освітньому середовищі.

2. Дослідження також підтвердило, що тривожність є значущим аспектом емоційного стану студентів, особливо випускників, і вона має великий вплив на їхню навчальну діяльність та загальний психічний стан. Розуміння та врахування рівня тривожності студентів є ключовим для підтримки їхнього успішного навчання та психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Дубчак Г. М. Акцентуації характеру в контексті стресостійкості особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 2. Точка доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_4 (дата звернення 3.03.2024 р.).
2. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л. А. Чепи. К.: ДП "Інформаційно-аналітичне агенство", 2010. 302 с.
3. Хоміцька В. М., Шишацька В. І. Прояви рівня тривожності у студентів перших та випускних курсів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. №3 (147). С. 440–444 Точка доступу: <https://dspace.nuft.edu.ua/handle/123456789/37989> (дата звернення 1.03.2024 р.)

Науковий керівник: *Юдіна А.В., канд. психол. наук*

Д. В. Журавльов
аспірант, 1 рік навчання, спеціальність «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРОГНОСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

Останнім часом різні психолого-педагогічні дослідження порушують тему реорганізації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з урахуванням придбання ними навичок, які дозволять полегшити їх адаптацію на майбутньому робочому місці. Таким чином, освітній процес повинен враховувати вимоги сучасних професійних практик і розвивати у майбутніх менеджерів необхідні їм професійні компетенції, такі як планування, моделювання, прогнозування, самоорганізація, мотивація, аналіз, оцінювання та контроль своїх дій. Однією з найважливіших професійних компетенцій майбутнього менеджера є прогностична діяльність.

Філософські основи прогнозування були представлені в дослідженнях А.Бауер (A.Bauer), В. Ейхгорн (W. Eichhorn), Г. Кребер (G. Kröber), В. Стьопін та ін. Теоретичні, а також методичні аспекти прогностичної діяльності висвітлювали у своїх наукових працях Д. Белл (D. Bell), Е. Тоффлер (A. Toffler), Ф. Фукуяма (F. Fukuyama), Е. Янч (E. Jantsch), С. Курдюмов, П. Анохін, Л. Регуш та інші .

Прогностична діяльність у менеджменті - це процес аналізу та прогнозування можливих майбутніх подій, тенденцій та змін, які можуть вплинути на діяльність підприємства. Метою прогностичної діяльності є підготовка до можливих сценаріїв розвитку ситуації, передбачення майбутніх загроз і можливостей, що дозволяє приймати обґрунтовані рішення та розробляти стратегії, спрямовані на досягнення цілей та зниження ризиків. Прогностична діяльність включає збирання та аналіз даних, прогнозування майбутніх подій, розробку сценаріїв розвитку ситуації, оцінку ризиків, вироблення стратегій і тактик дій. Вона є важливим інструментом менеджменту, який допомагає менеджерам і підприємствам адаптуватися до зовнішнього середовища, що змінюється, і успішно конкурувати на ринку [1].

Майбутнім менеджерам відводиться важлива роль у прогностичній діяльності сучасних підприємств, оскільки їм доведеться приймати стратегічні рішення та розробляти плани дій на основі передбачуваних результатів і тенденцій. Майбутні менеджери мають бути готові брати активну участь у прогностичній діяльності підприємства. Серед можливого функціоналу майбутніх менеджерів, пов'язаного з прогнозуванням, можна виділити:

1. **Аналіз інформації:** майбутні менеджери повинні бути готові активно аналізувати інформацію і дані, щоб визначити ключові фактори, що впливають на успіх підприємства.

2. **Прогнозування і планування:** майбутні менеджери повинні вміти прогнозувати можливі сценарії розвитку подій і ґрунтувати на них свої плани і стратегії дій, які допоможуть їм в результаті адаптуватися до змінних умов і мінімізувати ризики при прийнятті рішень.

3. **Використання технологій:** сучасні технології, такі як аналітика даних та програми прогнозування, можуть значно спростити процес прогнозування та аналізу інформації. Майбутні менеджери повинні опанувати ці навички і бути готовими використовувати технології для поліпшення якості своїх прогнозів і планів.

4. **Комунікація та співробітництво:** прогностична діяльність потребує активної комунікації з іншими співробітниками та фахівцями підприємства. Майбутні менеджери повинні вміти пояснювати свої прогнози та плани, обмінюватися ідеями та співпрацювати з колегами для досягнення спільних цілей.

Таким чином, на майбутніх менеджерів покладається ключова роль у прогностичній діяльності підприємства, що у свою чергу вимагає від них розвитку навичок аналізу інформації, прогнозування, планування та комунікації для забезпечення ефективного прийняття стратегічних рішень.

Безпосередньо для майбутніх менеджерів розвиток навичок прогностичної діяльності також матиме ключове значення їхнього кар'єрного зростання, т.к. дозволить їм:

1. ***Прогнозувати майбутні події.***

Дозволить передбачати можливі зміни, тенденції та події, які можуть вплинути на діяльність підприємства. Це дозволить менеджеру вживати запобіжних заходів і адаптувати стратегії і тактики розвитку підприємства для більш ефективного вирішення проблем, що можуть виникнути.

2. ***Приймати обґрунтовані рішення.***

Прогнозування допомагає у розробці якісних та обґрунтованих рішень на основі існуючих даних та аналізу майбутніх тенденцій. Це дозволить менеджерів вибрати найкращі варіанти дій з мінімізацією ризиків.

3. ***Планувати та керувати ресурсами.***

Прогнозування дозволяє більш ефективно планувати і розподіляти ресурси підприємства (фінанси, персонал, матеріальні ресурси та час), а також прогнозувати потреби в них у майбутньому.

4. ***Розвинути лідерські якості.***

Навчання прогностичним навичкам сприяє розвитку лідерських якостей у менеджера (уміння приймати рішення та нести за них відповідальність, комунікація з командою та мотивація співробітників) – допомагає створити позитивну робочу атмосферу та досягти поставлених цілей.

5. ***Успішно адаптуватися до змін.***

Прогнозування дозволяє фахівцям і підприємству успішно адаптуватися до мінливого зовнішнього середовища, конкурентної боротьби і вимог споживачів, що змінюються. Це дозволяє бути гнучким і швидко реагувати на зміни і зберігати конкурентну перевагу.

Серед ключових аспектів прогностичної діяльності майбутнього менеджера можна виділити:

- ***Аналіз зовнішнього та внутрішнього середовища організації.***

Аналіз зовнішнього і внутрішнього середовища організації - це важливий процес, спрямований на вивчення факторів, що впливають на бізнес і визначають його успішність. Зовнішнє середовище включає економічні, політичні, соціокультурні і технологічні фактори, які можуть вплинути на діяльність організації з боку зовнішнього світу. Внутрішнє середовище організації включає її ресурси, культуру, системи управління та інші внутрішні аспекти. Аналіз зовнішнього середовища дозволяє виявити можливості та загрози, з якими може зіткнутися організація, а також оцінити її конкурентні переваги. Аналіз внутрішнього середовища дозволяє виявити сильні та слабкі сторони компанії, а також визначити галузі, які потребують покращення. Проведення комплексного аналізу зовнішнього та внутрішнього середовища дозволяє розробити ефективні стратегії розвитку та приймати обґрунтовані управлінські рішення.

- **Ідентифікація можливих ризиків та загроз.**

Ідентифікація можливих ризиків та загроз є важливою складовою процесу управління ризиками підприємства. Ризик можна визначити як потенційна подія або обставина, здатна негативно вплинути на досягнення цілей підприємства. Загроза у свою чергу - це конкретна подія або обставина, яка має потенціал спричинити шкоду для підприємства. Для ідентифікації можливих ризиків і загроз, менеджерам рекомендується проводити аналіз внутрішнього та зовнішнього середовища підприємства, а також використовувати методи та інструменти, такі як SWOT аналіз, дерево рішень, матриця ризиків та інші. Важливо також залучити співробітників з різних рівнів і підрозділів підприємства для максимального повного огляду потенційних загроз і ризиків. Після ідентифікації ризиків та загроз, необхідно проаналізувати ймовірність їх виникнення, можливі наслідки та розробити стратегію щодо їх мінімізації чи запобігання. Регулярне оновлення та моніторинг списку ідентифікованих ризиків є важливим кроком для забезпечення стійкості підприємства до потенційних загроз.

- **Оцінка тенденцій та трендів на ринку**

Оцінка тенденцій та трендів на ринку є важливим елементом стратегічного планування та управління підприємством. Розуміння поточних і майбутніх тенденцій допоможе менеджеру адаптувати підприємство до змін у навколишньому середовищі, виявити нові можливості та ризики, а також розробити стратегії для досягнення конкурентної переваги. Для оцінки тенденцій і трендів на ринку можна використовувати різні методи та інструменти, включаючи аналіз статистичних даних, маркетингові дослідження, прогнозування, моніторинг конкурентів та огляд літератури.

Для оцінки можливих тенденцій та ринкових трендів майбутні менеджери можуть використовувати різні методи прогнозування, з яких можна виділити:

1. **Якісні методи прогнозування**, які засновані на суб'єктивному досвіді та знаннях експертів, а також аналізі якісних даних. Ці методи часто використовуються для прогнозування розвитку ринку та галузі. Найбільш поширений **метод Дельфі** (має на увазі опитування групи експертів з певного питання або сценарію розвитку подій з подальшим під-сумовуванням їх думок для отримання консенсусу і прогнозування майбутніх подій), **метод сценаріїв** (методика передбачає розробку та аналіз різних сценаріїв розвитку подій на основі різних факторів і умов - розглядаються кілька альтернативних послідовностей подій, які можуть призвести до різних результатів) і **метод номінальної групи** (експертна група обговорює і в результаті погоджує ймовірні тенденції та події, що впливають на ринок - дозволяє об'єднати різні точки зору і досвід учасників для створення більш інформативного прогнозу) [3].

2. **Кількісні методи прогнозування** засновані на об'єктивних даних та математичних моделях. Ці методи використовують об'єктивні дані та математичні моделі для передбачення майбутніх тенденцій на ринку. Найбільш поширені **метод**

тимчасових рядів (аналіз і прогнозування даних, упорядкованих за часом), **регресійний аналіз** (вивчає взаємозв'язки між незалежними і залежними змінними і дозволяє прогнозувати майбутні значення залежної змінної на основі значень незалежних змінних) і **метод екстраполяції** (прогнозування майбутніх значень на основі аналізу минулих даних та трендів) [2].

Комбінація якісних та кількісних методів прогнозування дозволяє створити більш надійні та точні прогнози про майбутні тенденції на ринку. Кожен з цих методів має свої переваги та обмеження, і вибір конкретного методу залежить від цілей та особливостей підприємства, а також доступності даних та експертної думки. Комбінація різних методів прогнозування може забезпечити більш точне передбачення майбутніх тенденцій на ринку. Критично важливо враховувати обмеження, припущення та особливості кожного методу при виборі відповідного методу для конкретної ситуації.

З проведеного аналізу можна дійти висновку про високу значущість прогностичної діяльності майбутніх менеджерів. Розвиток навичок прогнозування дозволить їм приймати усвідомлені управлінські рішення, адаптуватися до бізнес-середовища, що швидко змінюється, планувати ефективні стратегії розвитку підприємств і передбачати можливі зміни на ринку. Вміння передбачати майбутнє та будувати на його основі стратегічні плани робить менеджерів успішними та здатними до досягнення поставлених цілей. Таким чином, інвестування в навчання прогностичним навичкам є важливим фактором для підвищення успіху та ефективності керівництва в сучасному бізнесі.

Прогностична діяльність також сприяє покращенню управлінської стратегії підприємств, дозволяючи керуючим спиратися на аналітику, статистику та минулий досвід для ухвалення обґрунтованих рішень. Це допомагає уникнути ризиків та помилок, пов'язаних з неусвідомленими діями, та сприяє більш стійкому та ефективному розвитку бізнесу. Крім того, прогностичні навички навчають менеджерів бути більш гнучкими та адаптивними, що особливо важливо в умовах постійних змін та невизначеності на ринку. Таким чином, прогностична діяльність відіграє ключову роль у формуванні успішного управлінського стилю і сприяє підвищенню ефективності роботи менеджерів у будь-якій галузі та сфері діяльності.

Прогностична діяльність також має значне соціальне значення, оскільки дозволяє передбачати і мінімізувати ризики для суспільства і людства в цілому. Наприклад, прогнозування погоди та природних катастроф допомагає організувати евакуацію та заходи захисту заздалегідь, рятуючи життя людей і знижуючи матеріальні втрати. Також прогностичні дослідження в галузі охорони здоров'я можуть передбачати поширення захворювань і допомагати в розробці ефективних стратегій профілактики та боротьби з ними. Загалом, прогностична діяльність є важливим інструментом для забезпечення безпеки та благополуччя суспільства, а також сприяє прогресу та розвитку наук та технологій.

Прогностична діяльність також відіграє важливу роль в економіці, оскільки дозволяє прогнозувати тенденції ринку, поведінку цін на товари та послуги, а також попит та пропозицію. Це допомагає підприємствам та бізнесам приймати обґрунтовані рішення щодо планування виробництва, інвестицій та маркетингу, покращуючи їх конкурентоспроможність та ефективність. Крім того, прогностична діяльність у фінансовій сфері дозволяє розпізнавати тенденції на фондовому ринку, робити прогнози з курсів валют та цінних паперів, що важливо для інвесторів та трейдерів. Таким чином, значущість прогностичної діяльності для економіки полягає у підвищенні ефективності управління ресурсами та поліпшенні фінансових результатів підприємств та інвесторів [4].

Список використаних джерел

1. Антонеч А.В. Формування прогностичних умінь майбутніх менеджерів як педагогічна проблема. Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology. 2013, Vol. 7. С.7-11. URL: http://dspace.pdaa.edu.ua:8080/bitstream/123456789/710/1/antonets_a.v._formation_of_predictive_skills_of_future_managers_as_a_pedagogical_problem.pdf
2. Науменкова С.В., Глазун О.И. Использование методов количественного прогнозирования в процессе планирования деятельности предприятия. *Вісник Української академії банківської справи*. 2002. №1. С. 32-36.
3. Пашута Н.Т. Основи прогнозування та програмування макроекономіки. Конспект лекцій. К.: МАУП, 2005. 96 с.
4. Ретуш Л.А. Развитие особенности прогнозирования в познавательной деятельности. Л.: ЛГПИ, 1983, - 82 с.

А. О. Зінченко
бакалавр, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО ОГЛЯДУ КОНЦЕПЦІЇ НЕЙРОРИЗНОМАНІТТЯ

Нейрорізнманіття – це концепція, яка представляє неврологічні відмінності, такі як розлади аутичного спектру (далі РАС), синдром порушення активності і уваги (далі СПАУ), опозиційно зухвалий розлад (далі ОЗР), obsесивно-компульсивний розлад (далі ОКР), тривожність, депресією, тощо як результат нормальних і абсолютно природних варіацій у геномі людини. Це свіжий і принципово новий погляд на стани, які традиційно вважалися патологією, і хоч ця концепція ще не є загально визнаною, вона все більше обговорюється та підтримується науковою спільнотою[1].

Рух за нейрорізнманіття бере свої витоки з руху за права людей з аутизмом. Введення і популяризацію самого терміна пов'язують із працями двох людей, журналіста Г. Блума та соціологині Дж. Сінгер. Блум був першим, хто використав термін «нейрорізнманіття» у статті для The Atlantic у 1998 р, та описував його як неврологічний плуралізм. Активістка-соціологиня Дж. Сінгер сприяла популяризації цього терміну, описавши це явище з точки зору соціальної моделі інвалідності [2; 4].

Хоча рух за нейрорізнманіття і почався зі спільноті аутистів зараз він далеко поширився за її межі. Для позначення людей, чий мозок функціонує у спосіб, значно відмінний від домінуючих суспільних стандартів норми К. Сіблі було введено термін «нейровідмінність». Нейровідмінність може бути частково або повністю генетичною і вродженою, або вона може бути частково чи повністю набута через зміни у роботі мозку, або комбінованою. Таким чином, станом протилежним нейровідмінності є нейротиповість. Зараз концепція нейрорізнманіття включає в себе людей з РАС, СПАУ, ОЗР, ОКР, тривожністю, депресією, дислексією, дисграфією, диспраксією, дискалькульсією, розладами мови і розвитку, проте цей список періодично доповнюється.

Наш світ орієнтований на нейротипових людей. Аутичні, нейровідмінні риси стигматизувалися у суспільстві протягом десятиріч. Поняття нейрорізнманіття з'явилося в той час, коли такі стани, як аутизм, СПАУ, дислексія та інші когнітивні варіації, визначалися лише або переважно як негативні. Увага була сфокусована на недоліках, сильним сторонам увага не приділялась Прихильники концепції нейрорізнманіття вважають, що нейровідмінність – це унікальний спосіб буття, який слід підтримувати та цінувати, а не уникати, дискримінувати чи усувати. Прихильники усталеного медичного

погляду, ідентифікують психічні відмінності, пов'язані з цими станами, як психічну інвалідність.

Ідея нейрорізноманіття є протилежною існуючій парадигмі уявлень про аутичність. Замість того, щоб вважати аутичних людей страждаючими від певних дефіцитів, хвороб або дисфункцій, концепція нейрорізноманіття пропонує говорити про сильні сторони таких людей. Нейрорізноманіття спонукає нас обговорювати різноманітність людського мозку, використовуючи той самий дискурс, який ми використовуємо говорячи про біологічне або культурне різноманіття. Подібним чином, ми не повинні патологізувати людей, які мають інший тип роботи мозку, спосіб мислення та навчання [4].

Тому, концепція нейрорізноманіття є дуже привабливою, оскільки вона відображає як труднощі, з якими стикаються нейрорізноманітні люди, так і позитивні аспекти їхнього життя, сприяє зникненню стигматизації нейрорізноманітних станів. Тривалий час нейрорізноманітні стани були оточені великою кількістю стереотипів та упереджень, які часто були неправдивими та шкідливими. Варто зазначити, що ідея різноманіття не має на меті применшити чи романтизувати складності та страждання, яких зазнають нейрорізноманітні люди, а навпаки, прагне визнати багатство та складність людської природи та людського мозку.

Висвітлення різних сторін нейрорізноманітності сприяє, в тому числі, і збільшенню видимості нейрорізноманітних людей що має безліч позитивних наслідків: дестигматизація, психоедукація, привертання уваги до проблеми і провокування нових досліджень, що в свою чергу, покращує як діагностичні так і терапевтично-підтримуючі методи, створення інклюзивних просторів та ініціатив, краща інтеграція в суспільство.

В Україні рух нейрорізноманіття, в основному, існує за рахунок нечисельних активістів, специфічних громадських організацій та приватних спеціалізованих медичних центрів. Діагностування та отримання психологічної, психіатричної та фармакологічної підтримки має дуже розбіжні тенденції. Якщо в діагностуванні тривожних та депресивних розладів останнім часом можна спостерігати певне покращення, то ситуація із діагностуванням СПАУ та РАС є плачевною. В українській психіатрії і досі панує радянський стереотип, що це виключно дитячі розлади, тому дорослій людині, не діагностованій у дитинстві отримати свій діагноз і кваліфіковану допомогу майже неможливо.

Отже, нейрорізноманіття є важливою сучасною концепцією, головною ідеєю якої є прийняття варіативності людської психіки, дестигматизації у суспільстві нейрорізноманітних рис, підтримка та інтеграція в суспільство нейрорізноманітних людей.

Список використаних джерел

1. Armstrong T. Neurodiversity: Discovering the extraordinary gifts of autism, ADHD, dyslexia, and other brain differences. Cambridge, MA : Da Capo Lifelong, 2010. 228 p.
2. Disability discourse / ed. by C. Mairian, F. Sally. Buckingham: Open University Press, 1999. 226 p.
3. Price D. Unmasking autism: the power of embracing our neurodiversity. Octopus Publishing Group, 2022. 296 p.
4. Singer J. NeuroDiversity: the birth of an idea. Judy Singer, 2017. 82 p.

Науковий керівник: *Гаркуша І.В., PhD з соц. комунікацій, доц.*

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Центральними поняттями у вивченні даної теми є поняття «стать» й «гендер». Різниця між цими визначеннями суттєва, проте в сучасному просторі термін «гендер» рідко визначають інакше, ніж термін «стать».

Поняття «стать» використовують для позначення біологічних ознак чоловіка та жінки, що включають наявність первинних та вторинних статевих ознак, особливості розвитку та функціонування організму тощо.

Поняття «гендер» визначає систему очікувань суспільства щодо маскулінних та фемінних ролей, розглядається як соціальна характеристика чоловіків та жінок [2].

Гендерні особливості людини формуються протягом життя шляхом засвоєння та відтворення моделей поведінки, належних представнику певної статі. З даного процесу виокремлюють поняття гендерної ідентичності та гендерної ролі.

Гендерна ідентичність – це сукупність якостей особистості, які можна умовно віднести до чоловічої або жіночої групи, однак найбільш значущим є те, як людина себе визначає. Гендерна ідентичність розвивається протягом всього життя людини, вона зумовлена соціокультурним середовищем і може бути описана через такі соціально-психологічні та соціокультурні характеристики, як маскулінність – фемінність – андрогінність [3].

Маскулінність – набір характерних рис, ознак, способів поведінки та ролей, що широко визнаються притаманними чоловічому гендеру у межах певного суспільства у визначений історичний період [1]. Для маскулінності типовими є: прагнення бути інтелектуально та фізично активним, неемоційним, не проявляти ознак слабкості. В більшості культур хлопчиків заохочують бути впевненими, конкурентними та незалежними [8].

Фемінність – етично-естетична категорія, що позначає особистісні, естетичні та соціально-психологічні якості, які приписані культурою жінкам, і описує нормативні еталони ідеальної жінки [1]. Фемінність характеризується такими якостями як: пасивність, концентрація на почуттях, прояв емоцій та прагнення розділити їх з іншими. Від жінки в сучасному суспільстві очікують виконання експресивної ролі, тобто схильності до співробітництва, турботи і чутливості [8].

Андрогінність – прояв особистістю як чоловічих, так і жіночих якостей, такій людині притаманні високі показники маскулінності і фемінності одночасно [5].

Гендерна роль – це ряд узагальнених норм та властивостей для чоловіків і жінок. За допомогою гендерних ролей суспільство формує психологічні та поведінкові якості людини. Тобто, бути чоловіком або жінкою означає виконувати ту чи іншу гендерну роль, яку отримує індивід на основі своєї біологічної статі. Гендерна поведінка здебільшого визначається тим, як людина ставиться до власної гендерної ролі [6].

Особливість гендерних ролей полягає в тому, що особистість не обирає їх, а відповідає вже приписаним ролям. Статусу майбутнього чоловіка або майбутньої жінки людина набуває при народженні, а згодом, шляхом гендерної соціалізації, дитина навчається виконувати ту чи іншу гендерну роль. [4]

Гендерна ідентичність особистості не завжди відповідає тій гендерній ролі, яку вона виконує в суспільстві. Гендерна ідентичність є насамперед особистісним утворенням, тоді як гендерна роль є умовами середовища, створеними суспільством.

Весь період юнацького віку характеризується розгортанням статево-рольової ідентифікації, закріпленням гендерних моральних та поведінкових норм, усвідомленням перспективи шлюбу. Процес засвоєння гендерної ролі супроводжується високою тривожністю юнаків. Якщо їхня переконаність в важливості загальних чітких стандартів щодо жіночності і мужності не відповідає власній індивідуальності, це зумовлює занепокоєння та розгубленість [7].

З метою виявлення типу гендерної ідентичності у респондентів юнацького віку, нами було проведено дослідження за допомогою статево-рольового опитувальника Сандри Бем (BSRI), здійснений аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Вибірку для проведення дослідження склали 25 випадкових респондентів юнацького віку, з яких 14 дівчат та 11 хлопців.

За результатами дослідження виявлено, що 100% відсотків опитуваних мають андрогінний тип гендерної ідентичності. Такий результат може бути обумовлений зазначеним віковим періодом, оскільки для юнацького віку характерне самовизначення та затвердження власної ідентичності. Проте, при аналізі сучасних досліджень з використанням методики Сандри Бем, можемо зазначити, що відсоток фемінного та маскулінного типу, зокрема у молоді, є дуже низьким у співвідношенні з андрогінним. Доцільно зазначити, що, хоча методика досі широко використовується у дослідженнях, запропоновані у ній якості недостатньо відображають чоловічі та жіночі характеристики в умовах сучасності. Індивідуальні риси юнаків все менше залежать від притаманної їм статі, оскільки визначення суспільством «жіночого» та «чоловічого» не є полярними одне одному в сьогоденні.

При аналізі результатів ми вирішили визначити співвідношення маскуліnnих та фемінних якостей респондентів опитування у межах андрогінності.

За даними, ми зробили висновок, що у 11 (44%) респондентів переважають фемінні якості, у 10 (40%) – маскуліnnі, у 4 (16%) опитуваних спостерігається повне врівноваження фемінних та маскуліnnих якостей. Жінки більше схильні до фемінних якостей (57,1%), ніж чоловіки (27,3%), так само як у чоловіків спостерігається перевага маскуліnnих якостей (72,7%) над жінками (14,3%). Однакова кількість маскуліnnих і фемінних якостей виявлено лише у жінок (28,6%). Хоча в більшості випадків у чоловіків переважають маскуліnnі якості, а у жінок – фемінні, нами не було виявлено якостей, які б визначали дану різницю.

При якісному аналізі даних ми виокремили ключові твердження, які, на нашу думку, є найбільш значущими в межах даного дослідження. Для чоловіків ми отримали наступні результати: 72,7 % відмітили у себе такі якості, як м'якість, сердечність та ніжність, 63,6% – привабливість, 81,8% обрали твердження мужності, 18,18% зазначили жіночність. Серед жінок: 100% зазначили у себе жіночність, 92,9% визначили себе привабливими, 64,3% виокремили мужність. Цікавим є те, що 64,3% жінок, які зазначили у себе мужність, поряд з цим виділили атлетичність, а 18,2% чоловіків, які не виокремили мужності, не зазначили у собі й атлетичності.

Високі показники серед усіх респондентів виявлені в таких твердженнях: сором'язливість (92%), совісність (100%), вміння поступатися (100%), розуміння інших (100%), агресія (88%).

Великий відсоток наведених фемінних якостей серед чоловіків є наслідком трансформації суспільством образу чоловіка від холодного та неемоційного до турботливого і ніжного, зокрема в партнерських стосунках, що впливає на уявлення про чоловіка в цілому. За даними результатів, також хочемо зазначити, що хлопці більш критично сприймають свою зовнішність, ніж жінки, що представлено не лише у порівнянні

показників привабливості, а й в умовній взаємозалежності мужності та зовнішнього вигляду. Поняття мужності переважно трактується чоловіками і жінками як набір певних рис характеру, тоді як юначки до своєї жіночності ставляться як до якості, притаманній їм з народження.

В свою чергу сором'язливість та совісність є скоріше віковими особливостями юнаків та юначок, оскільки в даному періоді постає необхідність презентувати себе оточуючим та збільшується рівень соціального впливу. Так само вміння поступатися може бути обумовленим розвитком дивергентного мислення та зниженням конфліктності в цьому віці, а розуміння інших – соціальною активністю, яка відбувається за допомогою механізму емпатії, рефлексії та інших.

Згідно з результатами використання методики Сандри Бем, хочемо зазначити що, хоча методика безумовно є досі значущою в сучасних дослідженнях, запропоновані в ній якості потребують перерозподілу. Ми можемо спостерігати, що стать юнаків та юначок майже не впливає на обрані ними риси характеру. Проте, ми звертаємо увагу на взаємозалежність понять «мужності» і «атлетичності». Це демонструє все ще актуальну в суспільстві асоціацію фізичної сили з образом чоловіком. Хоча це, на нашу думку, є відтворенням належних чоловікам особливостей фізіологічного розвитку, а не соціальним проявом. Андрогінний тип гендерної ідентичності респондентів, за результатами даної методики, обумовлюються тим, що зазначені в ній якості не мають яскравого гендерного забарвлення в сучасному суспільстві. Так, якості «сердечність», «ніжність», «м'якість», що за методикою відповідають шкалі «фемінності», в сучасних уявленнях притаманні образу «хорошого чоловіка» не менше, ніж притаманні жінці. Ми вважаємо, що вік, індивідуально-типологічні якості, виховання, умови середовища наразі мають більший вплив на запропоновані опитувальником риси характеру, ніж стать та гендер.

Список використаних джерел

1. Арутюнова Д.Ю. Самоідентифікація гендерних особливостей в юнацькому віці: дипломна робота. Національний авіаційний університет. Київ. 2022. 53 с.
2. Біблер С., Мохан В., Райан К. Гендерна рівність та органи адміністрування виборів: Посібник кращих практик. Київ: АК Group, 2014. 92 с.
3. Воропаєва Т. Типи гендерної ідентичності української молоді. *Гендерна проблематика та антропологічні горизонти*. Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції 26-27 травня 2011 року. Острог. 2011. С. 10–19.
4. Главацька Н.Д., Подкоритова Л. О. Сучасні зміни гендерних ролей дорослих. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*, 2021. №2. С. 25–32.
5. Калька Н.М., Гриців Н.С. Історичний аспект дослідження андрогінності як моделі гендерного континууму. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Випуск 2. 2013. С. 33–42.
6. Москаленко В. Соціалізація особистості: монографія. Київ: Фенікс. 2013. 540 с.
7. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія: навч. посіб. К. : Центр учбової літератури. 2012. 376 с.
8. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

Науковий керівник: Федорик В.В., старша викладачка кафедри психології БДПУ.

ФЕНОМЕН ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ

Перша публікація Дж. Боулбі, присвячена впливу оточення на ранньодитячі розвиток, була заснована на його досвіді вивчення історій неповнолітніх крадів (44 випадки). У цій роботі він хотів показати, який вплив має рання емоційна травматизація, пов'язана з переживанням втрати та сепарацією, і як вона може вплинути на розвиток порушень поведінки.

М. Ейнсворт, учениця Боулбі, винайшла стандартизований методичний прийом (тестову ситуацію) для дослідження поведінки дитини, характерної для переживання прив'язаності чи розлуки. Ця методика має назву "Незнайома ситуація" і буде описана згодом.

Згодом на основі досліджень теорії прив'язаності та впровадження їх результатів М. Мейн, психологиня, яка спеціалізувалась на аналізі мови, створила "Інтерв'ю про прив'язаності для дорослих". Воно надало можливість побачити спосіб збереження в пам'яті раннього досвіду прив'язаності у дорослих.

За висновком Боулбі, прив'язаність – це емоційні зв'язки, які формуються в дитячому віці, але їх вплив не обмежується ранніми стадіями розвитку, а поширюється також на всі інші етапи життя. Таким чином, прив'язаність є емоційною основою всього життя до глибокої старості. Теорія прив'язаності показала вплив розлук та втрат в у літньому віці [1; 7].

Якість дитячої прив'язаності досліджується за допомогою методики "Незнайома ситуація". Учасники методики: мати, дитина та стороння людина, які проходять чітко регламентовану послідовність епізодів, під час яких мати двічі розлучається зі своєю дитиною, а через кілька хвилин знову зустрічається з нею. У цій ситуації повинна активуватися система прив'язаності дитини, а на підставі спостереження за поведінкою матері та дитини стає можливим дати надійну оцінку її якості [2]. Дослідження в даній методиці проводять для дітей віком від 12 до 19 місяців в спеціально обладнаній для цього ігровій кімнаті, з якою не знайомі ні мати, ані дитина, тобто яка представляє реально незнайому ситуацію. Увесь хід експерименту розділяється на 8 епізодів по 3 хвилини кожний та для подальшої оцінки знімається на відео.

На основі проведених спостережень було розроблено класифікацію типів прив'язаності дитини.

Діти з надійною прив'язаністю чітко демонструють поведінку прив'язаності як після першого, так і після другого розлучення з матір'ю. Вони відчувають стрес, кричать, плачуть, але після повернення матері радіють, тягнуться, а знаходячи тілесний контакт, вітху, заспокоюються та повертаються до гри.

Діти з ненадійною прив'язаністю та з унікаючою поведінкою реагують на розлучення невеликим протестом та не проявляють явної поведінки прив'язаності. На повернення матері реагують неприйняттям, не бажають на руки та втішення.

Діти з ненадійно-амбівалентною прив'язаністю демонструють потужний стрес, гірко плачуть. При поверненні матері не можуть заспокоїтись. Потрібно багато часу для того, щоб вони прийшли у стан емоційної стабільності. Коли мати бере таку дитину на руки, вона виражає бажання тілесного контакту, але при цьому поводить агресивно, дригає ногами, штовхається.

Деяких дітей не вдалось віднести до перерахованих категорій. Надалі в них були ідентифіковані особливості поведінки, описані як дезорганізовані/дезорієнтовані. Вони можуть проявлятися у всіх типів у вигляді коротких епізодів. Наприклад, коли дитина біжить до матері, потім розвертається і починає віддалятися, або їх жести можуть зупинитись, застигнути на половині путі. Патерн дезорганізації часто виявляється у дітей з клінічних груп ризику, також у дітей тих батьків, котрі привносили свій травматичний досвід (жорстоке звернення, переживання втрат та розлук, насилля) в розвиток та відносини з дитиною.

В сучасних умовах, актуально розглянути травму в дитинстві з погляду теорії прив'язаності. Під час небезпеки чи стресової ситуації активується особливий стиль прив'язаності кожної дитини. Залежно від стилю прив'язаності, діти по-різному реагують на небезпеку. За словами Боулбі, рання взаємодія з основним опікуном визначає негайні емоційні реакції дитини на небезпеку чи стресові ситуації та здатність регулювати емоції в подальшому житті.

Неконтактні діти схильні більше покладатися на когніцію, амбівалентні діти – на афекти, тоді як надійно прив'язані діти зазвичай гнучко покладаються як на афект, так і на когніцію.

Діти, які потерпіли від війни, мають широкий спектр реакцій на дистрес і стрес. Це специфічні страхи, нав'язлива поведінка, тривалий плач, відсутність інтересу до навколишнього середовища, зміни в поведінці та психосоматичні симптоми [5-6]. Коли діти відчувають стрес у контрольованих дозах і поруч є дорослі, з якими вони почувуються безпечно, які їх розуміють та підтримують, стрес може допомогти дітям розвиватися та перетворюватися на витриваліших людей. Однак, коли реакція на стрес затягується, а дитина не має опікунів, які б додали їй відчуття безпеки та до яких вона могла б звернутися по допомогу, у неї може розвинути токсичний стрес і навіть розлади, пов'язані зі стресом і травмою, які можуть мати тривалий вплив на її благополуччя.

Дослідження Фельдман та Венгробер [4] щодо ізраїльських дітей, які зазнавали щоденних травм, вказує на те, що діти, які піддавалися впливу і не мали ПТСР, характеризувались застосуванням безпечної базової поведінки, тоді як діти з ПТСР продемонстрували підвищене поведінкове уникнення.

Після того, як була створена класифікація типів прив'язаності дитини, вчені замислились, наскільки репрезентація батьків може робити свій внесок у якість прив'язаності дітей. М. Мейн розробила "Інтерв'ю про прив'язаності для дорослих" [3]. Дорослих питають про їх дитинство, відносини з батьками, спогади. Далі питання охоплюють значення прив'язаності, розлуки та втрати, наявні питання про відносини з батьками тоді та зараз, ставлення до цього самого дорослого, як він зараз це бачить, питання, як зараз дорослий переживає розлучення вже зі своїми реальними або уявними дітьми.

Виходячи з результатів, отриманих за цим методом, дорослих можна поділити на 4 категорії, які відображають їх репрезентацію прив'язаності. Перші три типи мають організовану реакцію у відповідь на подразник, а останній тип відрізняється розгубленістю.

Надійна внутрішня репрезентація з високою схильністю до прив'язаності: такі дорослі більш спокійні, врівноваженні та соціально адаптовані до спілкування, мають позитивні погляди на себе, вміють довіряти, як результат – більш успішні у житті.

Ненадійно-унікаюча організація внутрішньої репрезентації із заниженою схильністю до прив'язаності охолоє дорослих, які приховують свої почуття та емоції, тому їм важко будувати відносини, самооцінка їх достатньо негативна.

Ненадійно-амбівалентна організація внутрішньої репрезентації з суперечливою схильністю до прив'язаності відповідає ситуації, за якої дорослі мають непередбачувану поведінку, примхливі, їх самооцінка менш позитивна.

Ненадійна організація внутрішньої репрезентації прив'язаності з нерозв'язною травмою та/або втратою позначає групу дорослих осіб, які вважають себе негідними любові, самооцінка їх негативна.

Список використаних джерел

1. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально методичний посібник. К.: Рада Європи. 2022. 104 с.
2. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. New York, Lawrence Erlbaum, 1978. 416 p.
3. Brisch, K.H. Treating Attachment Disorders: from Theory to Therapy. New York, The Guilford Press A Division Publications, 2012. 448 p.
4. Feldman, R., & Vengrober, A. Posttraumatic stress disorder in infants and young children exposed to war-related trauma. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2011. № 50 (7). P. 645-58. doi:10.1016/j.jaac.2011.03.001.
5. Pfeiffer, E., Sukale, T., Muller, L. R. F., Plener, P. L., Rosner, R., Fegert, J. M., Sachser, C., & Unterhitzberger J. The symptom representation of posttraumatic stress disorder in a sample of unaccompanied and accompanied refugee minors in Germany: a network analysis. European Journal of Psychotraumatology. 2019. № 10 (1). P. 1675990. doi: 10.1080/20008198.2019.1675990.
6. Shaw, J.A. Children exposed to war/terrorism). Clinical Child & Family Psychology Review. 2003. № 6 (4). P. 237-246. doi: <https://doi.org/10.1023/b:ccfp.0000006291.10180.bd>.
7. Slone, M., & Mann, S. Effects of War, Terrorism and Armed Conflict on Young Children: A Systematic Review. Child Psychiatry & Human Development. 2016. № 47 (6). P. 950-965. doi: 10.1007/s10578-016-0626-7.

Науковий керівник: *Байер О.О., канд. психол. наук, доц.*

О. В. Ігнатоля
бакалавр, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У СТУДЕНТІВ

Емоційне вигорання є феноменом нашого сучасного існування через наявність постійного хронічного фактору стресу як наслідок зростання емоційних, комунікативних, інформаційних навантажень, що підкріплюються зниженням рухової активності та порушенням циркадних ритмів сучасної людини. Також зважаючи на всі перелічені вище фактори ми можемо зазначити підвищення навантаження на освітан вищих навчальних закладів. Бо через постійне підвищення вимог до студентів та завдань, підвищуються вимоги до їх працездатності що може на пряму впливати на швидкість прояву ознак вигорання та погіршення емоційного та фізичного стану сучасної молоді.

Все це засвідчує актуальність визначення особливостей прояву вигорання, які воно має особливості, до чого призводить, та як з ним боротись. Бо завдяки цьому ми зможемо більш якісно визначити початкові стадії розвитку впливу цього доволі негативно на якісне навчання та соціальну комунікацію феномену. Що в свою чергу може повпливати на якість освітнього процесу в нашій країні.

Мета – теоретично обґрунтувати психологічні особливості прояву вигорання у студентів.

Об'єкт дослідження - емоційне вигорання у студентів.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву емоційного вигорання у студентів.

Що таке «емоційне вигорання» або “burnout” - вперше цей термін був вперше описаний американським психіатром Г. Фрейденбергом ще у 1974 році. Він тоді описував стан вигорання як «Виснаження або зношення, що відбувається з людиною внаслідок різкого завищення вимог до власних ресурсів і сил» [1].

Також терміну «емоційного вигорання» описували українські спеціалісти які дали цьому феномену трохи новіше визначення, а саме емоційне вигорання розуміється як психологічний синдром, який розвивається внаслідок хронічного емоційного стресу у роботі.

Важливо зазначити що емоційного вигорання описували також Дж. Ферденбегер, Д. Джунг, К. Масlach і вітчизняні, зокрема: Л. Карамушка, Т. Титаренко, Л. Лотоцька-Голуб, Т. Зайчикова, О. Кравець, В. Толмачевська.

Далі хочеться виділити етапи емоційного вигорання, виділяють 3 основні фази [2]:

Перша фаза «напруга через тривогу» ця фаза є початковою точкою на початку розвитку вигорання. Нервова напруга на цій стадії виділяється чотирма симптомами.

1. Переживання психотравмуючої події: проявляється у усвідомленні посилення психотравмуючих чинників професійної діяльності.

2. Незадоволення собою: Проявляється в вигляді фрустрації, через незадоволення обраною сферою діяльності, незадоволенні собою, розвивається при неможливості вирішення ситуації.

3. Відчуття «Загнаності в глухий кут»: проявом є почуття безвихідності, важко переживається коли тиснуть психотравмуючи події дуже тиснуть і їх неможливо усунути. Цей стан описують як стан емоційно-інтелектуального застою.

4. Етап тривоги та депресії: проявляється тривожно-депресивною симптоматикою яка стосується професійної та навчальної діяльності. Виникає відчуття незадоволення своєю діяльністю і самим собою, що в свою чергу підвищує напругу в формі переживання ситуативної або особистісної тривоги.

Друга фаза опору наростаючому стресу або «резистенція» вигорання.

Формуванням опору на цій фазі виділяють такими симптомами:

1. Першим симптомом може бути вибірково емоційне реагування, це спостерігається емоції індивіда перестає бачити різницю між двома явищами, які принципово відрізняються очікуваною реакцією. Замість цього він починає економити та вибірково емоційно реагувати на ці ситуації. Як приклад може бути коли особа може «економити» на емоційності, зменшуючи емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування на суб'єктів діяльності. Також може бути так що емоційний контакт встановлюється не зі всіма суб'єктами а за принципом «хочу не хочу» - неадекватними або вибірково чинном.

2. Другим симптомом науковці виділяють емоційно-етичну дезорієнтацію: проявляється в тому, що у індивіда емоції не спонукають або не стимулюють до етичного поведіння. Тобто при цьому синдромі студент може проявляти безвідповідальну поведінку (не виконує завдання, ігнорує доручення викладачів інше) та виправдовує свою поведінку раціоналізації свої вчинки або проектує провину на іншого суб'єкта, щоб не визнавати провину.

3. Третій симптом це розширення сфери економії емоційних ресурсів: цей симптом маж прояв поза навчальною діяльністю, а має вплив на спілкування з друзями. Через втому особа може перестати спілкуватись навіть з друзями.

Третьою фазу описують як «Виснаження» воно базується на 4 пунктах:

1. Емоційне виснаження: відчуття виснаження емоційних сил, нездатність емоційно підтримувати інших.
2. Емоційна відчуженість: Має прояв як байдужість до подій, відсутність емоційної реакції на позитивні та негативні фактори.
3. Деперсоналізація: втрата інтересу до людей, з якими працює фахівець, відчуження від них.
4. Психосоматичні та психо-вегетативні порушення: погіршення психічного та фізичного самопочуття [2].

Тобто зважаючи на виділені фази вигорання можна зробити такі висновки. Що зважаючи на зростаюче навантаження на освітян ВНЗ, наведенні вище етапи можуть проявлятися в тому що в студента через велике навантаження можуть виникнути проблеми в навчанні, через те що він просто фізична та морально не буде встигати засвоювати матеріал, після чого може виникнути фрустрація яка може призвести до подальших етапів якими слідує емоційне вигорання [1].

Далі ми хочемо виділити особистісні характеристики які впливають на ризик вигорання у особи. З робіт К.Маслач ми можемо виділити такі основні ознаки: стать, локус контролю самооцінка. Якщо більше детально проаналізувати дослідження то можна виділити що стать по більшій мірі впливає лише на окремі показники тому що в різних вибірках показники вигорання були різними як у чоловіків так і у жінок. Стосовно локусу контролю то тут виділяють таку особливість що люди з направленим локусом на зовнішні (приписування подій і досягнень впливовим іншим або випадковості), а не внутрішній локус контролю (приписування власних здібностей і зусиль). Одним з не менш важливих факторів в опору вигоранню є рівень самооцінки студента. Бо за результатами досліджень низька самооцінка є одним з важливих факторів витривалості до впливу стресу [1; 3-4].

Підводячи підсумки можна зазначити що на те як студент зможе витримувати стресові ситуації та протидіяти вигоранню впливають різні фактори пов'язане саме з особистісними характеристиками індивіда. Та наша головна задача за вже визначеними вище етапами протікання вигорання якісно диференціювати стадії вигорання та якісно протидіяти йому через всебічну підтримку з боку викладача та якісного включення до колективу особи яка підпала під вплив вигорання [1; 3-4].

Список використаних джерел

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром вигорання: діагностика і профілактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.: Точка доступу: https://new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/2008_Vodopianova.pdf (дата звернення 26.02.2024 р.)
2. Кочарян А. С. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности учителей школ-интернатов для детей с нарушениями интеллекта. Харьков, 2020. 247 с. Точка доступу: <https://fr.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940> (дата звернення 22.02.2024 р.)
3. Помиткіна Л., Ковалькова Т. Проблема емоційного вигорання студентів, 2008 Точка доступу : https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0056.pdf (дата звернення 24.02.2024 р.)
4. Maslach C., Schaufeli B., Leiter M. Job Burnout 2001. Vol. 52, iss. 1. P. 397–422. Точка доступу : <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.397> (дата звернення 19.02.2024 р.)

Науковий керівник: *Юдіна А.В., канд. психол. наук*

НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ УКРАЇНЦІВ

Пошук національної ідентичності стає визначальним соціокультурним трендом сучасного світу. Національна ідентичність набирає все більше уваги західних і вітчизняних дослідників, які досліджують цю проблему з різних методологічних позицій.

Мета: розкрити проблему національної ідентичності українців.

Ідентичність – це відчуття приналежності людини до певної нації. Слово походить від пізньолатинського *identitas* («однаковість») або від *idem* («однаковий»). В українських законодавчих актах «identity» зазвичай перекладається як «тотожність». У ширшому контексті національна ідентичність стосується індивідуального та колективного почуття приналежності до певної національної спільноти, ідентифікації з символами, цінностями, культурою, історією, державами, політичними та економічними інтересами [3].

З усіх інших національних ідентичностей, українська є найбільш інтегративною, тією, що чітко «вписує» індивіда в ту чи іншу національну спільноту. Інші види колективної ідентичності – класова, сімейна, етнічна, релігійна – можуть збігатися або поєднуватися з національною ідентичністю [1].

Національна ідентичність у сучасних дослідженнях розглядається переважно у двох основних формах: як соціально-політична або громадянська ідентичність і як етнонаціональна ідентичність, заснована на тій чи іншій етнічній групі та її культурі. Ці дві форми ідентичності відповідають двом типам національного самоусвідомлення. Перший тип є завершеною політичною формою розвитку титульного етносу, етнічність і культура якого поглинає етноси і культури меншин, тобто піддає їх структурній асиміляції, другий будується на основі використання організаційних, ідеологічних, формуючий ресурс держави, який надає пріоритет соціально-політичному змісту національної ідентичності.

У структурі національної ідентичності можна виділити два найголовніші рівні [2]:

а) національно-історичний, що включає усвідомлення єдності нації, ставлення до нації та її культури, уявлення про історію тощо, що значною мірою визначає соціальні та соціально-політична обізнаність;

б) формально-практичний, у якому відбувається практична трансформація національних ідей і формується система відносин з навколишнім світом.

Таким чином можемо підвести висновок, що поняття та інтегративна сутність національної ідентичності реалізуються через її когнітивну, комунікативну, емоційну, світоглядну та інструментальну функції. Багатомірність національної ідентичності зумовлює її фундаментальний вплив на розвиток суспільних відносин. Сформованість національної ідентичності є показником, що визначає характер і спрямованість процесу соціальної консолідації, інтеграції суспільних утворень у політичну структуру суспільства, що визначає вектор зовнішньополітичного розвитку.

Список використаних джерел

1. Гнатюк О. Прощання з імперією : українські дискусії про ідентичність. К. : Критика, 2005. 528 с.
2. Княжинський А. Дух нації: соціологічно-етнопсихологічна студія. Нью-Йорк - Філадельфія - Мюнхен, 1959. 291 с.
3. Козловець М. А. Ідентичність : сакральне та профанне. *Філософська думка*. 2008. № 3. С. 136–142.

Науковий керівник: *Бикова В.О., канд. пед. наук, доц.*

О. Л. Караман
доктор педагогічних наук, професор,
ректор ДЗ «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни

БЕЗПЕКА ЯК БАГАТОВИМІРНЕ ПОНЯТТЯ

У сучасному науковому дискурсі поняття «безпека» розглядається в багатовимірному просторі, що включає глобальний, національний та індивідуальний рівні. Це пов'язано з сучасними викликами, що несуть загрозу всьому цивілізованому світу, – тривалі війни, спалахи тероризму в різних куточках світу, соціальні, економічні, екологічні, інформаційні катастрофи, міграція людей.

Метою наукової розвідки стало визначення поняття «безпека» у глобальному, національному та індивідуальному вимірах.

На основі аналізу стратегічних документів (Статут Організації Об'єднаних Націй (ООН), Конституція України, Закон України «Про національну безпеку України», Указ Президента України «Про Стратегію національної безпеки України») та праць вітчизняних учених (І. Аблазов, В. Білий, І. Ващенко, Л. Гордієнко, О. Данильян, О. Дзьобань, Т. Загола, О. Караман, В. Курило, В. Ліпкан, В. Михальчук, О. Мотайло, О. Нестерцова-Собакарь, С. Савченко, А. Собакарь, О. Сосін, В. Тихий та ін.) нами було встановлено, що безпека – це відкрита, складна, багатокomпонентна система, яка має вертикальну (ієрархічну) й горизонтальну структуру та ґрунтується на прогресивних загальнолюдських, національних, індивідуально-особистісних цінностях і принципах сталого розвитку.

Досліджуючи ієрархічну структуру поняття безпеки, вчені розглядають її на трьох рівнях: глобальному, національному, індивідуальному.

Визначаючи поняття «безпека» на глобальному рівні, науковці вдаються до співвідношення близьких, але різних за семантичним наповненням, дефініцій: «глобальна безпека», «міжнародна безпека», «колективна безпека». У ході порівняльного аналізу зазначених понять, нами було встановлено, що *глобальна безпека* – це система заходів, спрямованих на запобігання та мінімізацію глобальних небезпек і викликів (політичних, економічних, екологічних, військових, інформаційних, демографічних) та забезпечення співіснування й розвитку людської цивілізації на планеті Земля; *міжнародна безпека* – це створення в міжнародному просторі умов, необхідних для існування та функціонування держав при забезпеченні їх повного суверенітету, територіальної цілісності, політичної та економічної незалежності, рівноправних відносин з іншими державами; *колективна безпека* фокусується на військово-стратегічних проблемах з метою колективного захисту від спільного ворога.

На наш погляд, безпека на глобальному рівні (глобальна, міжнародна та колективна) може бути досягнута лише за умови рівності всіх держав щодо забезпечення власної безпеки. Тобто безпека повинна бути колективною і рівною для всіх.

З'ясування сучасного трактування поняття «*національна безпека*», яку ми пов'язуємо з безпекою на рівні конкретної країни (держави), показало, що воно також межує на визначенні двох понять – «національна безпека» і «державна безпека». Якщо виходити з етимології слів нація («natio – народ») і держава («держати владу»), то національна безпека – це захист інтересів народу (суспільства) певної країни (життя, майна, прав, демократії, свободи) від реальних і потенційних загроз; державна безпека – захищеність державного суверенітету, територіальної цілісності і демократичного конституційного ладу та інших важливих національних інтересів.

Ураховуючи, що нація (народ, суспільство) складається з окремих індивідуальностей, під поняттям *національної безпеки* будемо розуміти здатність країни до

захисту самостійно чи разом з іншими країнами національних інтересів і цінностей, особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз з метою її сталого розвитку. При цьому до структури національної безпеки включати безпеку особистості – безпеку її прав і свобод, суспільства – його матеріальних і духовних цінностей; держави – її конституційного ладу, суверенітету і територіальної цілісності.

Сутність поняття «безпека» на індивідуальному рівні визначаємо з урахуванням поняття особистості, під якою розуміємо складну соціально зумовлену динамічну єдність індивідуальних і психологічних якостей людини, що є основою і вектором її розвитку (соціального, фізичного, психічного, духовного).

Як було зазначено вище, безпека – це певний об'єктивний стан без загрози, який відчувають світ, суспільство, людина. На особистісному, індивідуально-психологічному, рівні – це стан спокою, відсутності страху, внутрішньої і зовнішньої гармонії, задоволеності від можливості реалізації потреб, впевненості в майбутньому.

Отже, *безпека в індивідуальному вимірі* – це стан задоволеності особистості від можливості реалізації потреб різного рівня, внутрішньої і зовнішньої гармонії, впевненості в майбутньому; інтегрований виразник реалізації прав і свобод людини, її захищеності (гарантованості) від небезпек.

Отже, розкриваючи мету статі, нами було визначено поняття «безпека» на глобальному, національному й індивідуальному рівнях.

На глобальному рівні поняття «безпека» використовується в трьох значеннях: «глобальна безпека», «міжнародна безпека», «колективна безпека», які мають свою специфіку. Глобальна безпека – це система заходів, спрямованих на запобігання та мінімізацію глобальних небезпек та викликів (політичних, економічних, екологічних, військових, інформаційних, демографічних) та забезпечення співіснування й розвитку людської цивілізації на планеті Земля; міжнародна безпека – це створення в міжнародному просторі умов, необхідних для існування та функціонування держав при забезпеченні їх повного суверенітету, територіальної цілісності, політичної та економічної незалежності, рівноправних відносин з іншими державами; колективна безпека фокусується на військово-стратегічних проблемах з метою колективного захисту від спільного ворога.

Під поняттям національної безпеки вчені розуміють здатність країни до захисту самостійно чи разом з іншими країнами національних інтересів і цінностей, особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз з метою її сталого розвитку; ступінь захищеності інтересів особистості, суспільства й держави від зовнішніх та внутрішніх загроз.

Безпеку в індивідуальному вимірі визначено як стан задоволеності особистості від можливості реалізації потреб різного рівня, внутрішньої і зовнішньої гармонії, впевненості в майбутньому; інтегрований виразник реалізації прав і свобод людини, її захищеності (гарантованості) від небезпек.

Подальше дослідження проблеми безпеки буде відбуватися на індивідуально-психологічному рівні з використанням потенційних можливостей галузей знань з педагогіки, психології, соціальної педагогіки / соціальної роботи.

Публікація містить результати досліджень, проведених при грантовій підтримці Національного фонду досліджень України за проектом 2021.01/0021 «Формування критичного мислення громадян як чинник безпеки в умовах збройного насилля та інформаційної агресії на Сході України».

Список використаних джерел

1. Білий В. І., Михальчук В. М. Основні напрями забезпечення національної безпеки держави. *Інвестиції: практика та досвід*. 2021. № 17. С. 92 – 98.

2. Загола Т. М. Теоретичні підходи до дослідження співвідношення понять «міжнародна безпека», «колективна безпека» та глобальна безпека». *Вісник ХНТУ*. 2022. № 4(83). С. 133 – 137.

3. Курило В. С., Савченко С. В., Караман О. Л. Соціалізація особистості в умовах гібридної війни на сході України: монографія. К.: Талком, 2018. 240 с.

М. О. Кареніна,
магістриня, 1 рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО РОЗУМІННЯ ОБРАЗИ В ХРИСТІЯНСТВІ, ІСЛАМІ І БУДДИЗМІ

У психології поняття «образу» відображає загальний досвід людства та його узагальнення у філософії та релігії. Перші згадки про образу виникали з появою міжособистісних соціальних відносин на початку людської цивілізації. Незважаючи на те, що образу є загальнорозповсюдженим переживанням, в різних історичних епохах і різних культурах цей термін мав різне тлумачення. Більша увага приділялася вивченню образу в релігійних і філософських трактатах, де вона розглядалася як емоція, що впливає на міжособистісні відносини [3].

Спосіб, яким образу сприймається, призводить до порушень міжособистісних відносин і соціальної адаптації. Це ускладнює життя людини, яка відчуває образу, а також життя її оточуючих, створюючи проблеми в спілкуванні та конфліктні ситуації, і водночас підраиває захисні механізми організму.

Перші згадки про переживання образу можна знайти у релігійних джерелах. Поняття образу, її вплив на людину, взаємодія з вищою силою у стані образу – це все описано у різних релігійних творах більшості відомих конфесій. У стародавніх релігійних текстах надавалися різні пояснення щодо переживання образу, відношення до неї, ситуацій, коли вона може виникати, і методів подолання через акт прощення.

У *християнстві* образу вважалася гріхом. Цей гріх має негативний вплив на людину, призводить до ще більших гріхів, страждань і трагічних наслідків. Для того, хто відчуває образу, єдиним шляхом до Бога є розуміння та прощення образу. У християнстві гордість вважалася причиною образу – ображається лише той, хто вважає свої думки та погляди єдиними правильними, не враховуючи позиції інших людей чи Бога. Поки особистість перебуває в стані образу, вона відчуває гнів, прагне помститися, і це віддаляє її від Бога. У православ'ї вважають, що всіх, хто відчуває ненависть, слід прощати, оскільки це сприяє духовному зростанню як того, хто завдав шкоди, так і того, хто постраждав, і сприяє припиненню конфлікту між ними [1].

Образу у *мусульман* вважається відступом від волі Аллаха, оскільки тільки він має право вирішувати, чи є вчинок людини гріховним чи ні. Послушний мусульманин не має права мстити за спричинену йому образу, але повинен сподіватися на допомогу від Аллаха. У Ісламі існує тимчасове обмеження на вираження образу. Відповідно до цих правил, мусульманам не рекомендується залишати свою образу проти іншої людини протягом більш ніж трьох днів. Цей термін призначений для того, щоб вони могли обдумати свої дії і зрозуміти позицію іншої людини. У мусульманській традиції образу розглядається як «важке почуття, яке поступово руйнує внутрішній світ людини». Коли людина переживає образу, важко вести нормальне життя і займатися духовною практикою. Образу відвертає увагу від роздумів про Аллаха і заважає висловлювати здорові думки. До того часу, поки мусульманин не пробачить іншу людину, важко зосередитися на будь-яких інших справах,

і тільки прощення може звільнити його від цього неприємного стану. У мусульманській традиції переживання образи також пов'язане з гордістю та відмовою людини дотримуватися правил, встановлених релігією, в її повсякденному житті [2].

Узагальнено, християнство і іслам мають схоже розуміння переживання образи: вони вважають її гріхом, що виникає внаслідок гордості та відхилення від релігійних норм, а кращим рішенням у такій ситуації є прощення.

У буддизмі існує інше уявлення про образу. Переживання образи виникає з незнання, несприйняття законів природи та відсутності достатньої мудрості, яку людина не набула у процесі перероджень. У відмінні від християнства і ісламу, де образу вважається гріхом, тобто відхиленням від Божої волі, у буддизмі вона розглядається як «відхилення розуму у бік дурості». Переживання образи в буддизмі суперечить законам світобудови: мудра людина живе узгоджено з природними законами, проявляє любов до всіх істот, має доброзичливий настрій і не протиставляється злу. В буддизмі «образу» виражається перш за все у відчутті співчуття та жалю до інших і до себе. Виходження за межі Сансари можливе лише здобувши мудрість і співчуття. Зрозуміти співчуття можна лише через досвід, і якщо людина вміє ображатися, то вона також вміє співчувати [1].

Зацікавлення темою образи виникало у вчених завдяки до її наукового дослідження в рамках психології. В історії залишилось безліч роздумів і точних висловів на цю тему, які сприяли розумінню та осмисленню образи людьми. У суспільстві ці мудрі думки виступали як своєрідні морально-етичні принципи людської поведінки.

Відомості про відчуття образи можна знайти у різних релігійних джерелах, а також у матеріалах, що описують процеси психокорекції та терапії, що є цікавим для ознайомлення.

Список використаних джерел

1. Рерих Е.И. Письма (1935). Т. 3. Москва : МЦР. 2000. С. 87
2. Электронный Священный Коран. 72:13 Сура аль-Джинн. Точка доступу: <https://quran-online.ru/72:13>
3. Frankl V. Die Psychotherapie in der Praxis: Eine kasuistische Einfuhrung fur Arzte. Wien: F. Deuticke 1947. 231 S

Науковий керівник: *Гаркуша І.В., PhD з соц. ком., доц.*

М. Є. Карпова
PhD з педагогіки,
кафедра інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ТА СПОСОБИ ЙОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Під поняттям внутрішнього (внутрішньоособистісного) конфлікту розуміємо внутрішньо-особистісну суперечність, що переживається людиною як стан, при якому в людини виникають протиріччя між прагненнями, цілями або цінностями.

Причинами внутрішньоособистісного конфлікту можуть бути переживання особистістю неможливості вирішити ту чи іншу життєву проблему, сумніви, боротьба мотивів, переживання власної неоднозначності, мінливість бажань, прагнень та домагань.

В роботах сучасних вітчизняних дослідників розглядаються фактори, які впливають на виникнення та перебіг внутрішнього конфлікту (М.А. Ануфрієва, О.О. Донченко, І.А.

Грабська, Н.Ю. Максимова, Н.Г. Москаленко та ін.). Питання діагностики внутрішньоособистісного конфлікту вивчаються багатьма авторами як перший крок до психологічного консультування та психотерапії (Т.Ю. Левченко, Г.В. Ложкін, С.Б. Кузівка, Н.І. Повакель, та ін.)

Переживання особистістю внутрішнього напруження або суперечливості є тривожною ситуацією але й водночас стає стимулом для саморозвитку та самовдосконалення. Будь— який саморозвиток виникає під впливом зіткнення суперечностей, які в свою чергу спричиняють конфлікт. Цю думку підтверджують слова В. Франкла: “Я вважаю небезпечною помилкою припущення, що в першу чергу людині потрібна рівновага, чи, як це називається в біології “гомеостаз”. Насправді людині потрібний не стан рівноваги, а скоріше боротьба за якусь гідну мету” [1].

Цікавим є тлумачення механізмів психологічного захисту при переживанні внутрішньоособистісного конфлікту, які дав Р. Плутчік:

1. Регресія — повернення в стані стресу до ранніх або більш незрілих патернів поведінки;
2. Заперечення — відсутність усвідомлення певних подій життєвого досвіду;
3. Проекція — приписування іншим людям власних несвідомо несприятливих думок або бажань;
4. Заміщення — виплеск прихованих емоцій (дуже часто негативних) на предмети чи людей , які більш небезпечні для індивіда ніж ті, які були причиною виникнення тих емоцій;
5. Компенсація — спроба знайти належну заміну реальній або уявній, фізичній або психологічній неспроможності;
6. Рухова активність — зниження занепокоєння шляхом розв’язання його прямого або непрямого вираження без розвитку почуття провини;
7. Фантазія — утеча від реальних проблем в уяву;
8. Ідентифікація — несвідоме моделювання поведінки іншої особи;
9. Інтелектуалізація — несвідомий контроль над емоціями та спонукуваннями з метою раціоналізації в тлумаченні подій;
10. Інтроекція — “приміряння” на себе цінностей та рис характеру людей, які можуть наразити на конфлікт з метою його попередження;
11. Ізоляція — сприйняття психотравмуючих подій(або спогад про них) без природного почуття тривоги, пов’язаного з ними;
12. Витіснення — виключення з свідомості емоцій та, пов’язаних з ними, досвід;
13. Сублімація — витіснення неприйняттого почуття, найчастіше агресивного, соціально дозволеною альтернативою;
14. Анулювання — поведінка або мислення, що сприяють символічному зведенню нанівець попередніх поведінкових актів або думок, які супроводжувались сильним занепокоєнням або почуттям провини;
15. Раціоналізація — знаходження причин для виправдання дій, які були викликані придуманими, неприйнятними почуттями;
16. Формування реакції — попередження вираження неприйнятних бажань шляхом прояву протилежної поведінки [2].

Внутрішньоособистісний конфлікт може носити як конструктивний, так й деструктивний характер. Конструктивність у розв’язанні внутрішнього конфлікту пов’язана з мінімальними витратами особистості, позитивним впливом на психічні прояви носія, що проявляється у подальшій активізації саморозвитку та самовдосконаленні. Деструктивний характер вирішення внутрішнього конфлікту веде до виснаження особистісних резервів з подальшою психічною стагнацією та деградацією [3]. Деструктивний внутрішній конфлікт, пов’язаний з кризою у діяльності/стосунках,

матеріально — побутових труднощах або порушенні фізичного та психічного здоров'я , веде до хронічної тривожності, емоційного дискомфорту знецінення себе та світу.

Таким чином, слід зазначити, що внутрішньоособистісний конфлікт потребує своєчасної діагностики з метою вживання відповідних заходів для подолання у випадку його деструктивного характеру.

Серед діагностичних методик розповсюджені наступні: методика незакінчених речень (модифікація Сако — Сіднея); колірний тест відносин (О. Еткінд); рівень співвідношення “цінності” і “доступності” в різних життєвих сферах (методика О. Фанталової). Стисло дамо характеристику кожній з цих методик.

Методика незакінчених рішень (модифікація Сако — Сіднея) досліджує систему відносин між особистістю та родиною, представниками своєї або протилежної статі, керівництвом (підлеглими) на роботі, відношення до власних страхів, почуттів(почуття провини) до минулого та майбутнього. Стосовно до отриманих даних при діагностиці,можна розробити план подальшої психокорекції внутрішньоособистісного конфлікту.

Колірний тест відносин (О. Еткінд) — це компактний невербальний діагностичний метод дослідження компонентів відносин (як свідомого, так й частково неусвідомлюваного рівнів) особистості в нормі та при нервово — психічних захворюваннях, а також у дітей з 3-4 років. Дана методика пов'язана з роботою асоціативного мислення з урахуванням символічних значень кольорів .

Методика О. Фанталової ”Рівень співвідношення “цінності” і “доступності” в різних життєвих сферах” направлена на діагностику неузгодженості, дезінтеграції в мотиваційно — особистісній сфері, ступеня незадоволеності поточною життєвою ситуацією, внутрішньої конфліктності, блокування основних потреб , а також рівня самореалізації, інтегрованості, гармонії. Методика розглядає дванадцять основних загальнолюдських цінностей і виявляє співвідношення таких психологічних параметрів , як “цінність” і “доступність” для людини [4].

Таким чином, аналіз наукових джерел з визначеної проблематики дозволяє зробити наступні висновки:

- 1.Внутрішньоособистісний конфлікт є станом когнітивного дисонансу внаслідок кризи гармонізації особистості;
- 2.Конструктивним внутрішньоособистісний конфлікт є за умов мінімальних особистісних витрат на його розв'язання з подальшим саморозвитком та самовдосконаленням, деструктивний — виснажує особистісні резерви та веде до психічної стагнації;
3. Захисні механізми при внутрішньому конфлікті ускладнюють його розв'язання особистістю.
4. Діагностичні психологічні методики дають можливість своєчасно виявити проблему.

Список використаних джерел

1. Вахоцька І.О.Конфліктологія.-Умань:П.П.Жовтий О., 2012. 221с.
2. Герасімова Н. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психолог. наук. Київ, 2004. С. 6–16.
3. Павленко В.М. Прикладна психологія: навчальний посібник. 2015. 532 с.
4. Субашкевіч І. Модифікація методики О.Фанталової “Рівень співвідношення “цінності” і “ доступності” в різних життєвих сферах”. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2015. № 4-5. С. 77 -86.

РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Самостійність – це не тільки можливість вирішувати свої проблеми самостійно, але й брати на себе відповідальність за свої дії і рішення .

Формування основних цінностей та моральних принципів у дітей дошкільного та молодшого дошкільного віку є ключовим етапом їхнього виховання та розвитку. Роль виховання в цьому процесі є надзвичайно важливою і має безпосередній вплив на формування характеру та системи цінностей малюка.

Вплив сімейного оточення на формування особистості дитини є важливою та невід'ємною частиною її розвитку. Сім'я є першовідкривачем світу для малюка та визначальним фактором у вихованні. Важливу роль відіграє: ранній контакт з родинною атмосферою; забезпечення емоційної безпеки та стабільності у родині створює позитивний фундамент для особистісного розвитку дитини, сімейна атмосфера, насичена взаємодією та взаємодією, розвиває в дитини відчуття безпеки та довіри. Батьки виступають у ролі головних моделей для дітей, а також підкреслення досягнень, стимулювання дитини до самостійності та розвитку особистісних якостей. Сім'я є основним місцем передачі культурних та моральних цінностей. Дитина вчиться цінностям, які є важливими для її родини. Батьки відіграють ключову роль у формуванні в дитини відповідальності та розуміння соціальних обов'язків. Визнаючи важливість ролі сімейного оточення, можна зрозуміти, що взаємодія дитини з родинною системою має далекосяжний вплив на її особистість, формуючи основи внутрішньої системи цінностей, соціальної компетентності та емоційного благополуччя.

Сімейне виховання відіграє визначальну роль у формуванні особистості дитини дошкільного віку, сприяючи розвитку різних аспектів її особистісного потенціалу. Якість взаємодії батьків з дитиною визначає рівень її довіри, емоційної стабільності та готовності відкривати себе. Також вплив сімейного клімату – це позитивний та підтримуючий сімейний клімат сприяє відчуттю безпеки та стабільності у дитини, що є важливим фактором для розвитку її самоповаги та впевненості в собі. Сприяння відкритому спілкуванню та вислуховуванню думок та почуттів дитини сприяє розвитку її емоційної інтелігенції. Батьки, як основні моделі поведінки для дитини, мають можливість формувати позитивні цінності через свою власну поведінку та ставлення до навколишнього світу. Позитивні приклади допомагають дитині засвоювати етичні та моральні принципи. Сімейні традиції відіграють важливу роль у формуванні сприйняття дитиною світу, розвитку її культурних та соціальних поглядів. Виконання різноманітних родинних обрядів та традицій сприяє зближенню сім'ї та формуванню стійких соціальних зв'язків. Спосіб, яким батьки виховують дитину в сім'ї, визначає її готовність до соціальної адаптації та сприяє формуванню соціальних навичок. Підтримка від батьків може допомагати дитині легше адаптуватися до нових ситуацій та встановлювати стосунки з однолітками. Зв'язок із зовнішнім оточенням: взаємодія дитини з іншими впливовими факторами, такими як друзі, школа та громадські організації, моделюється сімейним вихованням. Гнучкість та вміння адаптуватися до змін формуються через родинні цінності та підтримку. В цілому, сімейне виховання виступає як важливий каталізатор для формування особистості дитини, впливаючи на її емоційний, соціальний та когнітивний розвиток[3].

Також ,для розвитку самостійності, дослідження ролі ігрової діяльності у дошкільників, з особливим акцентом на роль гри у соціальному та когнітивному аспектах відноситься до важливих аспектів . Це включає у себе:

1) Сприяння соціальній взаємодії: гра є платформою для взаємодії та спілкування з однолітками, що сприяє розвитку соціальних навичок та вмінь.

2) Формування ролевої ідентичності: діти в грі приймають різні ролі, що сприяє розвитку їхньої самоідентифікації та розумінню соціальних ролей.

Вплив ігор на когнітивний розвиток:

3) Розвиток мислення: гра сприяє розвитку критичного та творчого мислення, а також вміння розв'язувати проблеми та приймати рішення.

4) Освоєння нових знань: Гра дозволяє дітям експериментувати, вчить новим поняттям та розширює їхні знання через інтерактивний підхід. Гра надає можливість дітям виявити та розвинути свою творчість, творчий потенціал та уяву.

5) Експериментування та самовираження: ігри дозволяють дітям виражати свої ідеї та емоції через творчий процес. Багато ігор включають фізичні вправи, що сприяє розвитку моторики та забезпечує загальний фізичний розвиток дитини. Гра допомагає вдосконалювати координацію та рухові навички.

6) Взаємодія з правилами та нормами: гра вчить дітей дотримуватися правил та норм, що сприяє розвитку самоконтролю та вихованню відповідальності. Гра в соціальних ролях дозволяє дітям усвідомити та відтворити соціальні норми в ігровому середовищі [2].

Таким чином , аналіз наукових джерел дає змогу зробити такі висновки:

1. Вплив емоцій на особистісний розвиток величезний.

2. Емоції впливають на мислення, вчинки, відносини з оточуючими та власне самопочуття.

3. Роль педагога у формуванні особистості дуже важлива, особливо в дошкільному віці. Педагог створює сприятливе середовище для розвитку дитини, де вона може відчувати себе комфортно та безпечно. Через гру та взаємодію з дітьми та дорослими, педагог впливає на формування соціальних навичок, емоційну стабільність та підтримку позитивного самовизначення дитини.

4. Використання розвивальних технологій у дошкільному віці може мати як позитивний, так і негативний вплив на формування особистості. З одного боку, сучасні технології можуть стати ефективним інструментом у навчанні та розвитку, з іншого - недостатнє контролювання використання гаджетів може призвести до зниження уваги, зменшення комунікативних навичок та залежності від екрану.

5. Проблеми у формуванні особистості дітей можуть виникати з багатьох причин, таких як недостатня увага батьків, конфлікти у сім'ї, негативний вплив оточуючого середовища тощо. Шляхи їх вирішення можуть бути різноманітні, але ключовими є підтримка дитини, розвиток її емоційної стійкості та соціальних навичок, а також сприяння створенню позитивного соціального середовища.

Список використаних джерел

1. Жданенко С.Б. Партнерство як соціальний інститут. *Наукові записки Харківського військового університету. Соціальна філософія, педагогіка, психологія.* Харків: ХВУ, 2002. Вип. XV. С. 85-89.

2. Кушнір В.М. Основи організації співпраці дошкільного навчального закладу з родиною: навчальний посібник для студентів факультету дошкільної та корекційної освіти. Умань: ВПЦ «Візаві», 2011. 84 с.

Науковий керівник : *Карнова М.С., PhD педагогіки*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДЕЙ, СХИЛЬНИХ ДО МАНІПУЛЯЦІЇ

Феномен маніпуляції давно привертає увагу вчених – теоретиків і практиків різних галузей – особливо в часи інформаційного спалаху, новітніх інформаційних технологій, бурхливого техніко-технологічного прогресу, переорієнтації особистості на ринковий тип взаємодії та трансформації системи цінностей особистості. Маніпуляція є одним із способів поведінки між людьми, і визначає її як асиметричну взаємодію, де одна сторона використовує іншу для досягнення власних цілей. Це можливий спосіб впливу на інших людей, де їхні дії є засобом маніпулятора отримати те, що йому потрібно. Звідси виходить, що маніпулюють усі без винятку і постійно, але різною мірою. У маніпуляціях використовується все – від найбанальніших методів до хитрощів.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей людей схильних до маніпуляції.

У психологічній літературі основний акцент робиться на міжособистісному маніпулюванні; основна увага приділяється механізмам психічного впливу. За визначенням, маніпуляція – це психологічний вплив, який здійснюється приховано, на шкоду людям, на яких вони спрямовані [3]. Цей критерій охоплює такі ознаки: «опосередкований вплив», «духовний вплив», «програмованість думок, намірів», «спрямованість на духовний стан, внутрішній світ»; інші вчені сформулювали схоже визначення маніпуляції: маніпуляція – це вид психологічного впливу, уміле виконання якого призводить до прихованого збудження намірів іншої людини, що не збігаються з її реально існуючими бажаннями.

Вплив під час взаємодії розглядається як процес, коли індивід змінює поведінку іншої людини, а також свої установки, наміри, уявлення в результаті своєї діяльності. Поняття психологічного впливу є більш вузьким; це розглядається як один із варіантів впливу взагалі, і полягає у впливі на свідомість, почуття, дії іншої людини виключно психологічними засобами (вербальними, паралінгвістичними, невербальними) і наданням можливості та часу відреагувати на цей вплив. Вчені ідентифікують зміст імпліцитного (прихованого) психологічного впливу саме як зміст маніпуляції, підкреслюючи її деструктивні характеристики. Прихований вплив може переслідувати різні цілі та наміри ініціатора, наприклад, коли і одержувач впливу, і маніпулятор перебувають у «виграшній» ситуації, такий прихований вплив називається асертивним, оскільки він не має на меті завдати шкоди іншій людині. Коли отримувач впливу виграє, а його ініціатор програє, – мова йде про альтруїстичний прихований вплив. Коли виграє лише ініціатор, це відбувається в результаті егоїстичного прихованого впливу (маніпуляції).

Існує декілька пояснень причин маніпулятивної поведінки, що визначається особистими характеристиками людини, наприклад:

–Однією з причин маніпулятивної поведінки є внутрішній особистий конфлікт: довіра собі або зовнішньому середовищу. Маніпулятор не може повністю довіряти ні собі, ні іншим, тому чіпляється за них, намагається всіма силами контролювати їх, виробляє маніпулятивний стиль відносин.

–Фактором маніпулятивної поведінки, на думку Еріха Фромма, є нерозуміння людиною суті справжнього кохання, яке передбачає досягнення продуктивної спрямованості [6]. У цій орієнтації людина долає всемогутнє нарцистичне бажання експлуатувати інших, маніпулювати ними, набуває віри у власні сили.

–Основну причину формування маніпулятивної особистості екзистенціалісти бачили в її безпорадності перед непередбачуваним і ризикованим світом.

–Дослідники також припускають, що в основі стратегії маніпуляції лежить стійка потреба людини у владі, змістом якої є постійне прагнення впливати на людей і тиснути на них шляхом особистого контролю їхніх дій.

Поняття макіавеллізму також є важливим для розуміння причин маніпулятивної поведінки. Макіавелліст – це людина з високою схильністю до маніпулювання, яка вміє впливати на інших і вважає такий спосіб поведінки цілком прийнятним [2]. Мова не йде про визнання свого стилю поведінки маніпулятивним, оскільки це поняття є негативним у свідомості більшості людей, тому не кожен погоджується називати себе маніпулятором; макіавелліст визнає способи досягнення мети, які можна назвати маніпулятивними, як такі, що не суперечать його/її особистості і властиві більшості людей. Ключовими психологічними компонентами макіавеллізму як риси особистості є, по-перше, переконання людини в тому, що під час спілкування з іншими він/вона може і навіть повинен ними маніпулювати; по-друге, специфічні навички маніпулювання, здатність переконувати інших, розуміти їхні наміри та причини поведінки. Відповідно до описаного поняття «макіавеллізм» тотожний поняттю «маніпулятор», оскільки макіавеллізм людини означає її схильність до маніпулювання.

Було виявлено, що особи, які схильні до маніпулятивної поведінки, схильні віддавати перевагу цінностям економічного та соціального статусу, а не моральним і гуманістичним. Це не означає, що поведінка людей з високим рівнем макіавеллізму завжди є неетичною. Макіавелліст відкрито не виявляє свого бажання домінувати. Його особливостю є ставлення до того, що значуща мета може бути досягнута ефективніше, якщо справляти на людей «відповідне, правильне» враження і приховувати свої справжні наміри.

Емпіричні дослідження, проведені протягом 2010-2017 років, показали, що чим вища в людини схильність до маніпулювання, тим ціннішою є для неї сфера освіти, навчання, професійного життя, тим сильніше бажання не залежати від оточення [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Також було виявлено, що особи, особливо явно схильні до маніпуляцій, характеризуються деяким фаталізмом і невпевненістю у власній здатності контролювати та керувати життям. Це підтверджує думку екзистенціалістів щодо формування маніпулятивної особистості: незахищеності та страху перед неконтрольованими подіями та людьми.

Аналіз безпосередньо рис особистостей, схильних до маніпуляції представляє собою складне завдання, тому що дослідження по-різному визначають особистість, що розглядається як багатовимірний конструкт, і її риси. Велика п'ятірка часто служить відправною точкою для розуміння рис особистості, включаючи в себе декілька з них [5]. Зокрема, екстраверсія виділяється низкою ознак, а саме збудливістю, комунікабельністю, балакучістю, напористістю та високою емоційною виразністю. Доброзичливість включає такі риси, як довіра, альтруїзм, доброта, прихильність та інші просоціальні форми поведінки. Люди з високим рівнем доброзичливості схильні до більшої співпраці, тоді як люди з низьким рівнем цієї риси, як правило, більш конкурентні та навіть маніпулятивні. Типові ознаки сумлінності включають високий рівень вдумливості зі сприятливим контролем імпульсів і цілеспрямованою поведінкою. Ті, хто має високу сумлінність, як правило, добре регулюються та усвідомлюють деталі. Невротизм – це ознака, що характеризується елементами, включаючи смуток, примхливість і емоційну нестабільність. Люди з високим рівнем цієї риси схильні до перепадів настрою, тривоги, примхливості, драгливості та смутку. Після цього люди з низьким рівнем цього атрибута, як правило, більш стабільні та емоційно гнучкі. Відкритість до досвіду включає такі характеристики, як увага та проникливість, і люди з високою цією рисою також мають широке коло інтересів. Люди з високим рівнем цієї риси схильні бути більш готовими ризикувати та бути

креативними, а люди з низьким рівнем цієї риси часто більш традиційні та можуть докласти значних зусиль з абстрактним мисленням [4].

На основі підтверджених аспектів було з'ясовано, що екстраверсія, відкритість до досвіду та приємність мають значну прогностичну силу у передбаченні маніпуляції. Зокрема, пояснення значної прогностичної сили екстраверсії ховається в макіавеллізмі з точки зору міжособистісних маніпуляцій. Як було згадано, люди з високим рівнем макіавеллізму відрізняються міжособистісними маніпуляціями, включаючи використання лестоців та обману, а також відстороненими, цинічними та традиційно аморальними поглядами, обраними для розвитку власних цілей/інтересів [2]. Можна припустити, що такі люди можуть просто читати думки інших і розуміти соціальні ситуації, з якими вони можуть впоратися, керуючись власними вродженими мотиваціями. Люди також мають високий рівень міжособистісного спілкування, що пов'язано з високим рівнем екстраверсії. Це означає, що високий рівень екстраверсії передбачає макіавеллістських індивідів з високим рівнем маніпулювання.

Таким чином, коли людина обирає маніпуляцію як домінуючу стратегію поведінки, це свідчить про яскраво виражену схильність до маніпулювання як стійку рису особистості, яка може бути пов'язаною з екстраверсією та макіавеллізмом. Соціокультурні, технологічні, економічні, соціально-політичні передумови, що переломлюються крізь призму стосунків у сім'ї (референтній групі, педагогічному колективі тощо), а також через систему виховних впливів на людину, посилюють особистісну налаштованість маніпулювати.

Список використаних джерел

1. Гребін Н. В. Зміст маніпуляції як різновиду прихованого психологічного впливу. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2013. Вип. 21. С. 34 – 38.
2. Дерев'яно С. П. Характеристики маніпуляції осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С. 110-113.
3. Левицька І. М. Маніпуляція у міжособистісній взаємодії: поняття та зміст. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2014. № 6(43). С. 212-216.
4. Grebin N. Psychological determinants of the individual's propensity to manipulate in interpersonal interactions. *Journal of Education Culture and Society*. 2015. № 6(1). P. 108-119.
5. Lorincová T., Lelková A. Prediction of manipulation, empathy and social irritability through selected personality traits among managers. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*. 2016. № 24(2). P. 83-87.
6. Fromm E. *The art of loving: The centennial edition*. A&C Black. 2009. P. 109-178.

Науковий керівник: *Юдіна А.В., канд. психол. наук*

СЕСУАЛЬНА САМОСВІДОМІСТЬ ТА ЗАДОВОЛЕННЯ В ЖІНОК СЕРЕДЬНОГО ВІКУ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

Сексуальність є невід'ємною частиною людської життєдіяльності, а сприйняття власної сексуальності має значний вплив на психологічне благополуччя та якість життя особистості.

Аналізуючи сексуальну культуру Заходу та особливо США, можна відзначити її відкритість, розкутість, еротизацію. Проте в Україні «сексуалізація» почалася відносно недавно і зростає великими темпами внаслідок активного технологічного прогресу. Сьогодні секс є не обмеженим нормами моралі чи культури, він став загальним культом публічної комунікації. Особливо гостро проявляються зміни в жіночій сексуальності. Ще кілька десятиліть тому жінка не мала права проявляти свою сексуальність та виражати її, це вважалося ганебним, неправильним, аморальним. За останні 100 років змінилося сприйняття жінками своєї ідентичності. Це пов'язано з активними феміністичними рухами, боротьбою за рівність і можливість реалізуватися на рівні з чоловіками. [1].

Сексуальна самосвідомість - це здатність людини визначати, виражати і задовольняти свої сексуальні потреби, бажання і межі.

Мета статті - демонструвати, що сексуальна самосвідомість є важливою складовою якості життя, особливо для жінок середнього віку, які зазнають різних змін у своєму тілі, емоціях і відносинах.

Сексуальна самосвідомість допомагає жінкам середнього віку підтримувати свою самооцінку, самоповагу і самореалізацію, а також поліпшувати своє фізичне і психічне здоров'я.

Сексуальна самосвідомість є важливою складовою особистості, яка залежить від багатьох факторів, таких як освіта, культура, сім'я, медіа, релігія тощо. Соціально культурні чинники впливають на формування сексуальної самосвідомості у жінок середнього віку шляхом трансляції певних цінностей, норм, очікувань, стереотипів, табу, міфів, ставлень до сексуальності, її вираження та задоволення.

Жінки середнього віку зазнають різних змін у своєму тілі, психіці, емоціях, статусі, ролях, які також впливають на їхню сексуальну самосвідомість.

Огляд сексуальності буде не повним, якщо не торкнутися проблем і варіацій у вираженні сексуальності. Сексуальність найбільшою мірою, в порівнянні з іншими питаннями, віддалена від сфери природної поведінки і спотворена пов'язаними з нею поняттями зла, гріха і збочення. Замість того, щоб бути однією зі сфер повсякденного життя, вона звужена в результаті замовчання, і при цьому їй надається особлива важливість. [2].

Задоволення від сексуальної активності в жінок середнього віку залежить від багатьох психологічних факторів, таких як самооцінка, сексуальна установка, сексуальна невротичність, сексуальна сором'язливість, сприйняття власної сексуальності, психологічний добробут тощо

Дослідження жіночої сексуальності дозволили з'ясувати, що існує слабкий прямий зв'язок між рівнем психологічного добробуту та індексом жіночої сексуальності. Отже, чим вищий індекс сексуальності жінки (задоволеність статевим життям, відсутність болю під

час статевого акту, оргазмічність) тим вищий рівень її психологічного добробуту позитивні відносини з іншими, цілі в житті, самоприйняття та психологічне благополуччя).[3].

Партнерство та спілкування відіграють ключову роль у збереженні та збагаченні сексуальної самосвідомості та задоволення у жінок середнього віку. Відкритий та довірливий діалог з партнером допомагає жінкам краще розуміти свої потреби, бажання та фантазії, що впливає на підвищення їх сексуальної самосвідомості. Спільне експериментування, вивчення нових способів задоволення та взаємне підтримування дозволяють партнерам відкрити нові аспекти сексуального задоволення, що сприяє підвищенню якості їхнього інтимного життя. Таке спілкування може також сприяти зменшенню стресу та підвищенню загального психологічного комфорту, що є важливим для здоров'я та задоволення від сексу у жінок середнього віку.

Отже, в результаті змістовного аналізу наукової літератури і книжок, присвячені дослідженню сексуальної самосвідомості, можна зробити висновок про значущість розвитку сексуальної самосвідомості та сприйняття сексуальності як важливої складової психологічного благополуччя та якості життя у жінок середнього віку.

Список використаних джерел:

1. Бабенко Л.А., Корнілова О.В. Сексуальність жінок середнього віку : виклики і можливості. *Психологічний журнал*. 2020. Т. 41.-2. С. 101-114
2. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія сексуальності : навчальний посібник. 2023. С. 65-66
3. Гавриловська, К. П., Павлюк, І. М. (2022). Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 45-49. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.9>

Науковий керівник: *Бикова В. О., канд. пед. наук, доц.*

Н. О. Колеснік

*магістрант, 1-й рік навчання
спеціальність 053 "Психологія"*

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ В ПРОЯВІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СІМ'Ї У ЧОЛОВІК ТА ЖІНОК

У міжособистісному контакті ми знаходимося основну частину життя. Щоденні стреси, постійна втома, швидкий ритм нашого життя, зростання потреби в фінансовому забезпеченні та потреба в покращенні комфортних умов життя – ці та інші фактори призводять до посилення невдоволеності та тривожності й агресії. Ці фактори можуть довго не проявлятися, але за їх накопиченням та постійно збудженого стану може посилитись агресивна поведінка.

Мета – здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей в прояві агресивної поведінки в сім'ї у чоловік та жінок.

Питання щодо прояву агресивності в міжособистісних стосунках висвітлено в роботах науковця Я. Ю. Копейко зазначає, що в чоловіків і жінок між агресивною поведінкою та рівнем тривожності наявний певний зв'язок. У чоловіків цей зв'язок зворотний, а в жінок – прямий. Автор доходить висновку, що агресивна поведінка чоловіків безпосередня і пов'язана з контрольною функцією Супер-Его. У жінок така поведінка є захисним механізмом, пов'язаним, передусім, із «силою-слабкістю Его» [3, с. 30–31].

Відомо, що чоловіки за своєю натурою «підкорювачі, завойовники». І завоювавши жінку свого серця, починають поводитися як переможці, виявляючи жорсткість, іноді і грубість по відношенню до своєї половини. Тим самим хочуть показати хто господар. Неврівноваженість та емоційність призводить до агресивної поведінки. Перегляд агресивних передач, жорстоких фільмів теж може стати проявом агресивності та роздратування. Єдине що може допомагати це методи самоконтролю в останній момент агресії. У будь-якого прояву гніву чи агресії є причини, які в процесі психотерапії виявляються і проживаються більш екологічним для особистості шляхом.

На думку дослідників Р. Берон і Д. Річардсон зазначають, посилюючись на низку інших авторів, що жінки, на відміну від чоловіків, вважають схильність до домінування у свого потенційного чоловіка вельми привабливою рисою. Ці дані надають можливість біологам припускати, що наполегливість як форма вияву агресивності може допомагати чоловікам передавати свої гени наступному поколінню. [3, с. 143] Чоловіки після агресивної поведінки, здебільшого, слабше відчувають провину і тривогу. Жінки ж, навпаки, стурбовані можливими її наслідками. Виявивши агресію, вони будуть реагувати на неї почуттям провини і страху, стверджує Х. Хекхаузен [4, с. 366]. Агресія у жінок може мати різний характер, а отже, і її прояви так само відрізнятимуться. Жіноча агресія проявляється, через те, що чоловік не приділяє їй уваги тією мірою, якою б їй хотілося. Звідси сльози, ревності, сварки тощо. Ще однією причиною агресії може бути порушення гормонального фону. Якщо переважають такі гормони, як тестостерон і адреналін, то негативні емоції не забаряться. Тоді жінка постійно знаходиться в стані збудження і постійно спричиняє конфліктні ситуації в яких звинувачує чоловіка в усіх негараздах.

Згідно писанню Х. Хекхаузена жінки розглядають агресію як вираження емоційного напруження в гніві. Чоловіки ж ставляться до агресії як до інструменту, вважаючи її моделлю поведінки, до якої вдаються для отримання різноманітної соціальної та матеріальної винагороди [3, с. 218]. Агресія у жінок, виявляється більш пізніше ніж у чоловіків у зв'язку з тривалим накопиченням негативу та характерним маскуванням його, тобто жінки більш терпляче відносяться до різних ситуацій та намагаються залагодити конфліктні ситуації, спираючись на різні факти поведінки чоловіка. Наприклад, він більше працює фізично, більше втомлюється, йому треба більше підтримки та відпочинку і т. п. Ці стереотипи закладають у жінок з дитинства і тому вони більш лояльніші до прояву агресії ніж чоловіки.

В психологічній літературі представлено ще один вид агресії-закритий. Людина не демонструє своїх стосунків і лише накопичує негативні емоції у своєму стані. Найчастіше саме жінки схильні до прихованого виду агресії, але це не означає, що вони не виявляють свого гніву відкрито.

Відкритий вид агресії. Він може мати різний прояв, це фізична атака, крики та лайка в адресу іншої особи, залякування, приниження з погрозами це все є характерними ознаками агресивної поведінки [1].

Але як показують дослідження які провела Матвеева О.А у Чернівецькій області, участь взяли 50 респондентів, (25 жінок та 25 чоловіків) у чоловіків фізична форма агресії виявляється більшою мірою, ніж у жінок на 37%, підозрливість-на 9%, негативізм на 33% а рівень агресії вищий аж на 25% ніж у жінок [2, с. 146]

Агресія – це сильна, яскрава емоція, яка несе негативне посилення. Більшість людей землі не позбавлений цієї емоції, вона є невід'ємною частиною емоційної сфери людини. Така емоція виникає у вигляді реакції на ті чи інші ситуації у житті. Іншими словами, це не просто реакція, це поведінка, слова, жести та емоційний стан, в якому перебуває людина. Як жінки так і чоловіки можуть зазнавати агресії.

Під агресивною поведінкою мається на увазі будь-яка дія людини з метою шкоди. Виділяють кілька видів агресивного стану:

Фізична дія – використання фізичної сили проти іншої особи.

Дія, з метою зачепити почуття людини, мабуть, ще можна сказати «моральне насильство».

Вербальне вираження – викрикування, використання образливих слів. Роздратування – з приводу і без.

Образа на найменші дрібниці життя. Підозрілість – від недовіри до переслідування.

Алкоголь викликає агресію ворожу (спрямовану на завдання шкоди) та «інструментальну»

З яких причин може виникати агресія в сім'ї: патологічні ревності; модель поведінки, засвоєна у батьківській сім'ї; занижена або завищена самооцінка; нереалізовані мрії та бажання з дитинства; власне самоствердження через інших людей; потреба у визнанні; психічні відхилення та захворювання.

В результаті здійснення теоретичного аналізу проблеми психологічних особливостей в прояві агресивної поведінки в сім'ї у чоловік та жінок можна зробити наступні висновки.

1. Виявити поваги один до одного, більше довіряти партнерам, взаємо розуміти та чути один одного, здержувати негативні емоції, більше говорити чому так сталося є кращим рішенням в конфліктних ситуаціях.

2. З'ясовано, що чоловіки маючи більшу фізичну перевагу та домінуючість над жінками у стосунках тому проявляють більш виражену форму агресії ніж жінки.

3. Спілкування є основним інструментом вирішення конфліктів у парі. Визначено, що ефективна комунікація це не лише говорити, а й слухати спрямовувати фокус уваги на іншого та намагатися його зрозуміти. А висловлюючи свою позицію – стежити за формою вираження своїх думок. Чітке визначення причини конфлікту та утримання однієї теми допоможе знайти найбільш слушне спільне рішення. І які б не виникали емоції під час сімейних конфліктів, нагадуйте собі, що перед вами не ворог, а союзник!

Список використаних джерел

1. Берон Р. Агресія. СПб. : Пітер, 2001. 352 с.
2. Берн Ш. Гендерна психологія. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. 320 с.
3. Копейко Я. Ю. Гендерные аспекты агрессивности. Психология XXI века : тезисы науч.-практ. конф. СПб. : Спб ГУ, 2000. С. 29–37.
4. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. СПб.: Питер ; М.: Смысл, 2003. 860 с.

Науковий керівник: *Юдіна А.В., канд. психол. наук*

К. Д. Коптюх
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

В наш час самотність все частіше визнається серйозною проблемою як з медичної, так і соціальної точок зору. Фахівці в галузі охорони здоров'я вважають її епідемією, і навіть у 2018 році Великобританія призначила першого у світі міністра з питань самотності [1]. У зусиллях боротьби з цим явищем були запущені ініціативи по всьому світу.

Самотність, як правило, описується як відчуття відсутності задоволення від соціальних відносин, яке може бути спричинене як кількісним, так і якісним дефіцитом взаємодії. Це явище може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я, а також призводити до збільшення ризику захворюваності та смертності у подальшому житті.

Довгий час вважалося, що самотність загалом вражає людей похилого віку, оскільки зазвичай вони зазнають багато факторів ризику, таких як погіршення здоров'я та втрата партнера. Проте нові дослідження свідчать про те, що самотність є проблемою, що стосується всіх вікових груп. Навіть якщо більшість людей не відчуває постійної самотності, статистика показує, що понад 20% осіб відчувають її на достатньо високому рівні, а за даними деяких досліджень, що проводилися на репрезентативних національних вибірках, ця цифра може перевищувати 30%. Дослідження також показують, що проблеми з самотністю поширені серед різних країн. Згідно з останніми оцінками, одна третина населення розвинених країн відчуває самотність, а кожна дванадцята особа має проблеми зі самотністю на критичному рівні [3]. У підлітків поширеність самотності становить від 9,2% до 14,4% в залежності від місця проживання. Висока варіабельність спостерігається у всіх регіонах, хоча чітких зв'язків із рівнем доходів країни не виявлено. Таким чином самотність виявляється серйозною проблемою, що перетинає вікові межі та має своїм відображенням у різних країнах.

Навіть якщо короткочасна самотність вважається нормальним явищем, хронічна або важка самотність може становити серйозну загрозу для здоров'я та благополуччя, особливо серед підлітків та учнів старшої школи. Науковці, які досліджують це явище, використовують підходи соціальної нейробиології та еволюційної психології для ретельного аналізу впливу самотності на мозок та фізичне здоров'я. Дослідження показують, що самотність пов'язана з різними показниками негативного впливу на здоров'я, такими як підвищений кров'яний тиск, високий рівень холестерину та ішемічна хвороба серця. Вона також пов'язана з порушенням сну та збільшеним ризиком розвитку легких когнітивних порушень. У підлітковому віці самотність може призвести до погіршення когнітивних функцій, розвитку ожиріння, інсульту та гіпертензії.

Ці наслідки часто пов'язані зі змінами судинного опору, збільшенням активності симпатико-адреналінової системи та запальної активності, що можуть бути спричинені імунними змінами та дією прозапальних факторів [4]. Самотність також може призводити до негативних наслідків для поведінкового, психічного та соціального здоров'я протягом усього життя, охоплюючи і підлітковий вік, зокрема сприяючи ризику зловживання психоактивними речовинами, виникненню суїцидальних думок, появи тривоги, депресії та загальному відчуттю погіршення самопочуття.

Розвиток самотності серед підлітків є результатом впливу різноманітних психологічних факторів, які можуть призводити до хворобливого і проблемного стану. Часто в дослідженнях особлива увага приділяється особистісним характеристикам, таким як сором'язливість, низька самооцінка та неадекватні соціальні навички, що можуть бути вказівниками на розвиток самотності у учнів старшої школи. Проте процес формування самотності є динамічним і складним, він виникає внаслідок взаємодії різних рівнів соціальних контекстів, що включають біологічні, психологічні та соціальні зміни, а також складні взаємини та емоційну чутливість.

Для отримання глибшого розуміння впливу самотності на старшокласників важливо враховувати різні аспекти цього явища. Сучасні дослідження наголошують на багатомірному підході, розрізняючи різні типи самотності, які можуть виникати у різних соціальних відносинах. Вчені стверджують, що різні типи взаємин (наприклад, відносини з батьками та однолітками) задовольняють різні соціальні потреби, такі як турбота та підтримка порівняно з почуттям впровадження в спільноту. Вони підкреслюють, що один тип взаємин не може повністю задовольнити всі потреби, і саме через це певні форми

самотності можуть виникати, коли конкретна соціальна потреба залишається незадоволеною [1].

Подібність до інших внутрішніх проблем, таких як депресивна симптоматика, спонукала деяких дослідників припускати, що самотність у учнів старшої школи може бути лише симптомом депресії, а не окремою конструкцією. Проте нові дані вказують на те, що самотність і депресія є двома відмінними концепціями, оскільки елементи кожної з них відповідають різним латентним факторам. Більше того, вони відрізняються у своїй взаємодії з такими аспектами, як особистість, суїцидальні думки, кількість друзів, а також самооцінка та щастя. Дослідження також показують, що як загальна тривога, так і соціальна тривога можуть передбачати самотність з часом у будь-якому віці. Крім того, соціальна тривожність виявляється унікальним фактором, що передбачає самотність незалежно від депресії та загальної тривоги. Подібно до депресії, зв'язок між соціальною тривожністю та самотністю може бути взаємним. Існують свідчення того, що симптоми соціальної тривожності, такі як сором'язливість, негативні уявлення про себе та інших та обмежена якість соціальних взаємодій, можуть поглиблювати почуття соціальної ізоляції та самотності.

Щодо особистісних рис, самотність є дуже суб'єктивним відчуттям, і майже всі виявлені емпірично фактори, які передбачають самотність, пов'язані з індивідуальними характеристиками особистості. Підлітки з високим рівнем екстраверсії та емоційної стабільності менш схильні до самотності, ніж ті, хто має низькі показники цих якостей. Також, самотність позитивно корелює з рівнем невротизму. Оскільки екстраверсія сприяє позитивним емоціям, а невротизм зв'язаний з негативними емоціями, не дивно, що ці риси пов'язані з відчуттям самотності [5]. Отже, особистісні риси, зокрема рівень екстраверсії, емоційної стабільності та невротизму, грають значну роль у визначенні схильності особистості до відчуття самотності.

Також нещодавне зростаюче використання мобільних технологій та Інтернету створило нові контексти для сучасної молоді, такі як соціальні медіа. У цих різних контекстах формуються різні соціальні стосунки, які можуть задовольняти різні соціальні потреби та відігравати важливу роль у психологічному благополуччі підлітків.

Таким чином самотність є комплексним та багатовимірним явищем, що вивчається в психологічній науці протягом кількох десятиліть. Важливо відзначити, що самотність не лише короточасний стан, а й хронічний, що може виникати у людей різного віку та виявлятися у різних країнах світу. Учні старшої школи зазнають значних змін у своєму соціальному середовищі, і їхні відносини з однолітками, батьками та вчителями можуть суттєво впливати на їх психологічне благополуччя. Підлітки можуть відчувати самотність через низку факторів, включаючи відчуття неприйнятності, незрозуміння чи відчуженості від ровесників.

Список використаних джерел

1. Коломієць, Л. І., Григоров, С. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 59-69.
2. Bosma H, Jansen M, Schefman S, Hajema KJ, Feron F. Lonely at the bottom: A cross-sectional study on being ill, poor, and lonely. *Public Health*. 2015. V. 129(2). P. 185-187.
3. Cacioppo J. T., Cacioppo S., Boomsma D. I. Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & Emotion*. 2014. V. 28. P. 3-21.
4. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. Loneliness within a nomological net: *An evolutionary perspective*. *Journal of research in personality*. 2006. V. 40(6). P. 1054-1085.

5. Lasgaard, M., Goossens, L., Bramsen, R. H., Trillingsgaard, T., & Elklit, A. Different sources of loneliness are associated with different forms of psychopathology in adolescence. *Journal of Research in Personality*. 2011. V. 45(2). P. 233-237.

Науковий керівник: *Дубінський С. В., канд. економ. наук, доц.*

Д. О. Космодем'янський
магістр, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Останні десять років Україна перебуває у стані воєнного конфлікту, який охопив всі регіони з початком повномасштабного вторгнення Росії на нашу територію у 2022 році. Сучасні умови життя висувають непрості вимоги до українців. На тих, хто залишився в Україні, щодня чекають нові і нові неочікувані випробовування, до яких життєво необхідно адаптуватися та акумулювати життєвий ресурс для їх подолання. Для тих, хто виїхав за кордон, також існує низка труднощів адаптації (мова, менталітет, соціум, звичаї, правила, особливості взаємодії та організації життя). Таким чином, в проживанні цієї складної життєвої ситуації кожен свідомий українець зараз переживає кризу, де соціально-психологічна адаптація має ключове місце. Адже за умови високої здатності прийняти обставини такими, які вони є, та перебудувати своє життя відповідно до сьогоденних особливостей можна вважати, що особистість має високий адаптаційний потенціал та шанс на нормальне життя у найближчому майбутньому (на скільки це можливо у кожному окремому випадку). Тому дослідження індивідуального ресурсу у вигляді соціально-психологічної адаптації особистості під час війни є надзвичайно актуальним.

Питанням адаптації та адаптивних можливостей особистості в сучасній психолого-педагогічній літературі приділяється значна увага. Досить вагомий внесок у дослідження цього соціально – психологічного процесу внесли такі вчені як С. Гура, В. Сорочинська, В. Штифурак, В. Журавльов, П. Просецький, О. Мороз, Л. Єгорова, В. Брудний, І. Суханов та багато інших. Під час дослідження адаптації, вони розглядали труднощі, що виникають перед тими, хто адаптується. Так, І. Брудний вважає, що всі вони зумовлені тільки невідповідністю, яка пов'язана із складністю вимог нашого життя, яке постійно змінюється, змінюються потреби та обов'язки [2]. Тобто цей процес є досить мінливим і те, що актуально сьогодні, вже не буде таким завтра. Існує безліч дослідницьких позицій та поглядів на феномен адаптації, та все ж аналіз психологічної літератури засвідчує недостатність уваги науковців саме до проблеми розробки моделей адаптації, визначення її основних чинників.

В умовах війни у більшості людей не задовольняється ціла низка потреб – потреб у безпеці, стабільності, комфорті, передбачуваності і т.д. Навіть фізіологічні потреби – у сні, їжі, гігієні, сексі – у багатьох суттєво депривуються. Щоправда, війна інколи створює умови для задоволення більш складних потреб, наприклад потреби в спільності, причетності, повазі, відданості, самоподоланні. Така потребова динаміка та розірваність розкитує особистість. І все ж війна зумовлює не лише негативні, а й позитивні зміни, перевіряючи на зрілість, мужність, відповідальність, витривалість. Цей складний період для багатьох стає полігоном для перегляду основних життєвих орієнтирів, вироблення стратегій прийняття

себе та інших, розширення адаптивних можливостей, актуалізації внутрішнього потенціалу.

Найголовнішою стратегією самозбереження у складних життєвих обставинах є зміна ставлення до неї. Людина має знати, що зовсім не обов'язково ставати жертвою життєвих випробувань, що далеко не кожний стрес, навіть такий як війна, викликає посттравматичні розлади, що енергію стресу можна перетворювати та ефективно використовувати [3; 4]. Нове ставлення до стресових реакцій як до ресурсу посилює імунітет до складних життєвих ситуацій, зменшує травматизацію і сприяє посттравматичному зростанню.

У дослідженні О. Кокуна виділено дві групи чинників, що впливають на успішність адаптаційного потенціалу:

- суб'єктивні фактори (професійна кваліфікація та досвід людини, її особистісні особливості, потреби, загальні та професійні інтереси, мотиви, світогляд, переконання й установки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, нейродинамічних якостей, психічні та вольові компоненти, задоволеність роботою, психофізіологічні можливості та психофізіологічний стан, працездатність тощо);

- об'єктивні (умови діяльності людини, вид, характер та величина навантаження, психологічний клімат, соціально-побутові умови тощо) [1].

Можна підсумувати, що адаптаційний потенціал особистості під час війни є складним багатограним процесом, який вимагає від людини чималих ресурсів, здатності до змін та результатом якого може виступати посттравматичне зростання. Основними якостями, які, на нашу думку, допомагають індивіду подолати стрес та пройти адаптацію (тобто є показниками достатнього адаптаційного потенціалу) є наявність мети у житті, цілеспрямованість, високий рівень психологічного благополуччя та активна позиція у житті, що виступає припущенням для перевірки у подальшому дослідженні.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

2. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.

3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

4. Титаренко Т. М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: метод. рек. К., 2017. 122 с.

Науковий керівник: *Грисенко Н.В., канд. психол. н*

СТАТОВЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНІ ТРАВМИ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ

Тема статевого виховання дітей є дуже важливим аспектом для формування психіки дитини та також має свої наслідки впродовж її дорослого життя. Нажаль, історично з радянських часів, у нашому суспільстві культура статевого виховання не була достатньо розвиненою та заперечувалася як така, мала своєю ціллю виключно убезпечення від аморальної поведінки, рідше - зниження ризиків захворювань та небажаної вагітності, але наразі вона набуває все більшого розвитку та розповсюдженості в Україні. Наразі статево виховання має значення в кількох більш широких сенсах, а саме: безпека індивіда та його оточення, психологічне та фізичне здоров'я людини, а також якість взаємовідносин у сімейному житті або у стосунках з партнером, де все частіше з'являється поняття «щастя».

Мета: дослідити наслідки впливу якості статевого виховання дітей у родині.

Відправною точкою статевого виховання дитини є рівень обізнаності батьків, як соціальної групи першого рівня, та їх суб'єктивне відношення до предмету статевого виховання. Наступними за значущістю є соціальні групи другого рівня, такі, як дитячі садки, школи, а також соціальне оточення дитини: суспільство, однолітки, ЗМІ, соціальні мережі тощо. Варто розуміти, що багатьом сучасним батькам, доводиться проходити «освітницький» шлях вперше, що обумовлено низьким рівнем статевої освіти у їх власних батьків.

Стратегії відношення батьків до статевого виховання можуть бути доволі різними: довірливі наставницькі, ігноруючі, заперечуючі, осуджуючі тощо. І саме від цього головним чином буде залежати становлення статевої самосвідомості дитини і її відношення зі світом.

Статево виховання можна розподілити на кілька напрямків, які мають відповідні цілі:

- Інформованість дитини про: термінологію, анатомію, гігієну, інтимні кордони та безпечність кола спілкування;

- Усвідомлення своєї статевої ідентифікації, гендерних ролей;

- Вміння ідентифікувати небезпеку: середовище, контент, осіб, з якими спілкується дитина, та їх поведінку.

- Довірливість стосунків з батьками - дитина має відчувати, що в будь-якій ситуації вона може звернутися до батьків для обговорення навіть незначного питання та отримати відповідь або допомогу, а при необхідності під наставництвом батьків звернутися до психотерапевта.

- Вміння усвідомлювати та говорити вголос по свої потреби, без почуття страху, сорому та провини, просити допомогу дорослих (батьків, вихователів тощо) для убезпечення себе.

Зміст кожного напрямку завжди має відповідати віку дитини та її запитам.

Відповідно можна зробити висновки, що ігнорування, недостатність або певні викривлення у статево виховання дитини можуть стати причиною небезпечних ситуацій, що загрожують її психологічному та фізичному здоров'ю. Безпека є одним з найголовніших аспектів, на який має безпосередній вплив якість статевого виховання дитини, вона в цьому сенсі може бути фізичною і психологічною.

Говорячи про психологічну небезпеку, ми маємо на увазі наявність психологічної травми як наслідку, що виник в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації, яку людина не здатна переробити. З. Фройдом було створено першу психоаналітичну теорію травми, в якій це явище розглядалося як глибоко вкоріненій у несвідомій сфері афект, що надає патогенний вплив на психіку людини та є підґрунтям невротичних розладів.

Синдром травми сексуального насилля (СТСН) – це психологічна травма, яку відчуває жертва насилля, що включає в себе порушення в нормальній фізичній, емоційній, когнітивній та міжособистісній поведінці. Ця теорія була вперше описана медсестрою Енн Вулберт Берджес та соціологом Ліндою Літл Хольмстром у 1974 році. Упродовж року вони зустрілися з 92 жінками та 37 дітьми. Дослідниці звернули увагу на картину психологічних реакцій, яку вони назвали "синдром травми звалтування". Вони зауважили, що жінки переживали звалтування як небезпечну для життя подію і, як правило, під час нападу боялися каліцтва та смерті. Вони помітили, що після звалтування жертви скаржилися на безсоння, нудоту, лякливність, нічні страхіття, а також мали симптоми дисоціації та заціпеніння [1].

Розділ IV Кримінального Кодексу України у статтях 152-156 з коментарями до них містить перелік правопорушень проти статевої свободи людини. Дані статі виділяють такі правопорушення: Звалтування, Сексуальне насильство, Примушування до вступу в статевий зв'язок, Вчинення дій сексуального характеру з особою, яка не досягла шістнадцятирічного віку та Домагання дитини для сексуальних цілей [5].

Нажаль, враховуючи дослідження та досвід практики фахівців-психотерапевтів, є безліч випадків та історій, коли певні дії сексуального характеру відносно дітей та підлітків не можуть бути класифіковані як кримінальні правопорушення у контексті Кримінального Кодексу України, попри це вони з легкістю підпадають під визначення травматичного досвіду та залишають за собою довготривалі психологічні наслідки, що впливають на якість життя людини, її взаємодію з оточуючими та вміння будувати сімейні стосунки. Таким чином, ми будемо досліджувати не тільки власно порушення статевої свободи людини, але й будь-які активності статевого характеру, суб'єктом яких стала людина у дитячому та підлітковому віці.

Виділяють групи ризику дітей, які є найбільш вразливими і з більшою ймовірністю можуть зазнавати сексуального насильства або інших активностей, це: діти з дисфункційних сімей, діти батьків, що мають проблеми з алкоголем, безпритульні або діти з дитячих будинків, діти з психічними розладами тощо.

Результати досліджень дозволяють виділити деякі аспекти впливу статевого виховання дітей на наслідки психологічної травми сексуального характеру, серед яких більшість - це:

- Відсутність знань про особисті інтимні кордони дає змогу сторонній людині їх порушувати;

- Невміння ідентифікувати особу чи обставини, а також невіміння просити допомоги збільшує ризики стати жертвою;

- Відчуття сорому та відсутність досвіду комунікації з батьками на теми інтимного характеру знижує можливість отримання гідної психологічної підтримки та відпрацювання травматичних наслідків, зберігає відчуття страху протягом всього життя;

- Невміння будувати якісні стосунки із партнером, низький рівень якості статевого життя та гіперопікання своїх власних дітей через невідпрацьовані власні травматичні досвіди, в тому числі страх;

- Низький рівень якості стосунків дорослої людини із своїми батьками через образи та невіміння організувати якісну комунікацію тощо.

Отже, статеве виховання дітей є вкрай важливим у загальному процесі виховання. На щастя, з кожним днем сьогодні з'являється все більше ресурсів для батьків: література, освітні програми, можливість отримання психологічних консультацій спеціалістів тощо. Але є і певні проблемні аспекти цієї сфери, і це є найближча зона розвитку теми статевого виховання сьогодні – це втілення грамотних підходів до статевого виховання дітей і підлітків у закладах освіти та законодавче вдосконалення процедур реагування.

Список використаних джерел

1. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання, Львів : Видавництво Старого Лева, 2021, 424 с.
2. Городнова Н. Гендерний розвиток особистості, Київ : Шкільний світ, 2008, 128 с.
3. Гончаров В., Мурашкевич О. Домашнє насильство : Як захистити дитину, Київ, Шкільний світ, 2009, 120 с.
4. Ворнік Б.М., Кришталь Є.В. Сексологія та сексопатологія, Київ : Медицина, 2023, 631 с.
5. Кримінальний Кодекс України. Прийнятий 5 квітня 2001 р. [Електронний ресурс]. Відомості Верховної Ради України, 2001. Точка доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14> (дата звернення: 02.03.2024)

Науковий керівник: *Бикова В.О., канд. пед. наук, доц.*

Т. О. Краснов
бакалавр, 4й рік навчання,
спеціальність 053, «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПРАЦІВНИКІВ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ КОМПАНІЇ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Сучасність поставила два надзвичайно важливі завдання для фахівців з управління персоналом виробничих підприємств, від успішного виконання котрих залежить не тільки економічна безпека країни, а також соціальний та психологічний стан працівників безпосередньо. З одного боку, з постійно зростаючими запитами зі сторони ринку та дефіцитом кваліфікованого персоналу, необхідно підтримувати інтерес працівників до виконання роботи та досягнення цілей, та утримувати їх від зміни робочого місця. З іншого боку, нинішня соціально-економічна ситуація не дає змоги повноцінно використовувати інструменти зовнішньої стимуляції працівників, що змушує фахівців по роботі з персоналом все частіше звертати увагу на внутрішню мотивацію людей.

У енергетичному секторі це все проявляється найбільш гостро, оскільки ця сфера виробництва дуже вимоглива і вузько спрямована щодо кваліфікації персоналу. На це також накладаються матеріальні та людські втрати, які галузь зазнала в 2022-2023 роках, а також деяке негативне ставлення від споживачів до ініціатив керівництва галузі, що виливається у негативному ставленні до рядових працівників зі сторони пересічних громадян.

Все вищезазначене залишає належний відбиток не лише на особистому сприйнятті працівника-енергетика результатів та цілей своєї праці, а й на емоційному стані робочих колективів в цілому та сфері їх робочого та побутового спілкування, що в подальшому може вплинути на мотивацію працівника та його команди.

Мотивація - це основна концепція, яка допомагає вивчити рушійні сили поведінки та діяльності людини. Мотивація характеризується мотивами, потребами, стимулами - всім, що визначає діяльність особистості. Мотиваційна сфера динамічна, але у той же час, повторення мотиваційного явища з часом робить його стабільною особистою характеристикою. Вражаючим прикладом є орієнтація для отримання значних результатів в діяльності або уникнення можливих неприємностей, які зазвичай характеризують мотивацію до досягнення успіху та уникнення невдач [5].

Суб'єкти з переважанням мотивації до успіху чи невдачі поведуться по-різному. При орієнтації на успіх, суб'єкт схильний більш тверезо оцінювати свої можливості, обирає професію що підходить до його знань, навичок та вмінь, здатен бути більш наполегливим при досягненні мети, навіть якщо воно віддалене у часі [3].

Домінування мотиву уникнення невдач виявляється в непевненості в собі та своїх можливостях, заниженій чи завищеній самооцінці, нереалістичних рівнях претензій, страху до критики, наявності негативних емоційних переживань щодо можливих невдач. Суб'єкт схильний обирати занадто складні або дуже легкі завдання, виникнення невдач в ході виконання роботи або віддаленість мети в часі сильно зменшує інтерес до роботи [3].

Професійна мотивація піддається впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, які можуть бути як постійними, так і тимчасовими. Тому професійна мотивація одночасно є і відносно стійким, і відносно мінливим динамічним утворенням. В залежності від психологічних особливостей особистості і зовнішніх обставин її життєдіяльності професійна мотивація однієї людини може в цілому зберігатися протягом декількох десятиліть, а професійна мотивація іншої людини – повністю зміниться за значно коротший термін [8].

Внутрішні мотиви - це потреби людини, її бажання, наміри та емоції. Емоційний досвід є невід'ємною частиною будь-якої мотивації. У той же час кожен емоційний досвід має позитивно-негативну основу у вигляді двох типів емоційних переживань: задоволення та страждання. Згідно досліджень Д. Гоулмана, позитивні емоції заохочують проявляти активність та шукати нові, не задоволені потреби, без яких немислимо досягнення задоволення. З іншого боку негативні емоції допомагають усвідомити те, що вже досягнуто [11]. Що стосується мотивації досягнень, то можна зазначити, що його емоційна основа - це емоції радості – усвідомлення гордості та домінування, при чому з іншого боку знаходиться уникнення, що пов'язане з емоціями смутку та покірності [4].

Незважаючи на значну роль когнітивних уявлень суб'єкта у функціонуванні мотивації досягнень, її емоційна підтримка є більш швидкою, різноманітною (емоції виконують рефлексивні, адаптивні, мотивуючі функції) і проявляється у формі різноманітних процесів, станів та властивостей, які, як правило, визнаються дослідниками як невід'ємна частина мотивації досягнень. Але динамічна природа емоцій, їх слабка обізнаність, ототожнення з потребами - все це ускладнює вивчення мотиваційних можливостей емоцій [9].

Вважаючи необхідність в досягненнях однією з найважливіших, Д. МакКлелленд зазначив, що нею керує несвідомий потяг до більш досконалої діяльності, що дозволяє відчувати задоволення від цієї діяльності або від демонстрації власної здатності робити будь-що [6]. Розробляючи метод виявлення мотивів досягнень, МакКлелленд, Кларк, Робі та Аткинсон виявили, що досягнення успіху та невдачі тягне за собою появу позитивних та негативних емоційних станів у суб'єктів [1]. Розробка методології визначення двох типів мотивів досягнень, Керуючись роботами Д. МакКлелленда, А. Реан створив методику МУН (мотивація успіху та страх невдачі), в котрій мотив досягнення розуміється як схильність до задоволення та гордості від отриманого результату, а мотив уникання невдачі - це схильність відчувати сором і приниження при невдачі [7]. У творах, присвячених вивченню поведінки (теорія казуальної атрибуції Б. Вайнера, теорія самоефективності А. Бандури,

теорії очікуваної цінності Дж. Аткінсона, Дж. Еклса, соціокогнітивна теорія К.Двек, теорія сприйняття контролю Е.Скіннера) також можна прослідити роль емоцій у виникненні мотивації досягнення успіху. Так, в концепції Скіннера про позитивне та негативне закріплення та покарання, вказується їх вплив на мотиваційні характеристики діяльності та її ефективність [2]. У теорії "очікування-валентність" (В. Врум, Л. Портер, Е. Лоулер, Р. М. Стірс), сила мотивації значною мірою визначається ставленням особистості (позитивної чи негативної) до результатів, що приносять їй певні можливі дії [1]. Х. Хекхаузен з'ясував, що успіх мотивує не стільки нормативною оцінкою винагороди, скільки власною оцінкою задоволення/незадоволення власними досягненнями [2]

Згідно з сучасними дослідженнями, мотивація досягнення поєднує емоційні та когнітивні процеси, що є більш цілісним баченням мотивації. Будучи нерозривним компонентом мотиваційного процесу, емоції є одним з головних механізмів оновлення мотивації досягнень (тому, за Блумом, високий інтерес до занять та незвичайно сильне бажання досягнення результатів характеризує мотивацію обдарованих суб'єктів [2], вибір конкретної мети діяльності, реалізація поставлених намірів та виконання відповідних дій, подальша інтерпретація причин успіху та невдачі [4].

Згідно робіт Т.О. Гордєєвої, емоційні процеси в структурі мотивації частіше впливають із особливостей перебігу когнітивних та ціннісних процесів, що визначає негативне функціонування різних компонентів мотиваційного процесу. Іншими словами, сумніви щодо себе збільшують тривогу, але сама тривога може не супроводжуватися низькою самоефективністю. Вплив тривоги на діяльність залежить від переважання зовнішніх або внутрішніх мотивів, особливостей встановлення цілі та реалізації плану, оцінки самоефективності та характеру відповіді на невдачі та втручання в діяльність [2].

Таким чином, мотивація досягнення є складним когнітивно-афективно-поведінковим утворенням, в якому емоційна складова грає не саму останню роль. При цьому, враховуючи, що прояви емоційної сфери доступні як для зовнішнього спостереження так як для власної суб'єктивної оцінки, дані прояви можуть бути вагомими маркерами рівня мотивації особистості та важелями впливу на нього.

Мета нашого дослідження полягає в вивченні можливості впливу на емоційний інтелект загалом та навички самоусвідомлення зокрема, за допомогою психологічного тренінгу, а також особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та мотивації індивіда на досягнення успіху та уникнення невдач.

На основі результатів проведеного теоретичного дослідження підготовлено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей формування емоційного інтелекту у працівників енергетичної компанії в умовах психологічного тренінгу. Зокрема, розроблено психологічний тренінг для працівників енергетичної галузі, який базується на положеннях зарубіжної та вітчизняної психології щодо механізмів прояву емоційного інтелекту та навичок самосвідомості. Проведення даного навчання саме в форматі тренінгу продиктовано можливістю проведення навчання з мінімальним відривом від виробництва, а також тим, що даний формат зарекомендував себе, як ефективний інструмент розвитку працівників [10].

Дослідження рівня прояву емоційного інтелекту планується провести за допомогою психодіагностичних методик: методики для визначення рівня емоційного інтелекту MEI, за авторством М. Манойлової, анкети для визначення складових емоційного інтелекту Холла та методології визначення напрямку мотивації МУН. Саме опитування проводиться в два етапи - перший етап проводиться безпосередньо перед тренінгом, другий етап відбувається через 7 днів після навчання, що дозволяє відстежувати зміни в показниках учасників, а також дозволить відповісти на питання доцільності використання даного психологічного тренінгу у цій галузі.

В програмі тренінгу використовуються досягнення зі сфери гештальт-терапії, а сам тренінг поділяється на три основні блоки - розуміння механізму емоцій, самоусвідомлення власних емоцій та розуміння емоцій оточуючих. Особливу увагу було приділено виключенню із матеріалів тренінгу згадок про корпоративну культуру та виробничу мотивацію, щоб ця інформація не викликала психологічного блоку зі сторони учасників. Навчання включає як теоретичні матеріали, так і інтерактивні вправи.

На момент написання тез було проведено роботу з однією групою, яка включала 8 осіб. Також планується ще два тренінгові дні з групами від 8 до 12 осіб, що повинно дати достатню статистичну вибірку для досліджень.

Висновки. В результаті здійснення теоретичного аналізу проблеми психологічних особливостей формування емоційного інтелекту у працівників енергетичної компанії було з'ясовано, що мотивація досягнення є складним когнітивно-афективно-поведінковим утворенням, в якому емоційна складова грає не саму останню роль. На основі результатів проведеного теоретичного дослідження підготовлено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей формування емоційного інтелекту у працівників енергетичної компанії в умовах психологічного тренінгу.

Список використаних джерел

1. Айсмонтас Б. Б. Педагогическая психология: Учебное пособие для студентов, М.: МГППУ, 2004. 320 с.
2. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения: учеб. пособие для студентов ВУЗов, обучающихся по направлению и специальностям психологии, М.: Смысл: Academia, 2006. 136 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 512 с.
4. Колчигіна А. В. Мотивація досягнення: теоретико-методологічний аналіз. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №1. С. 69 – 74.
5. Лутохіна Є. А. Характер і мотивація праці в "новій економіці". *Вісник Східноєвропейського університету економіки і менеджменту*. 2011. № 2. С. 45 – 49.
6. МакКлелланд Д. Мотивация человека. СПб.: Мастера психологии, 2007. 540 с.
7. Реан А. А. Психология изучения личности. М.: Михайлов, 1999. 280 с.
8. Резвих Є., Булах Т. Мотивація професійної діяльності дорослих. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. № 17. С. 32 – 39.
9. Резнікова О. С. Класична теорія мотивації: еволюція підходів. *Вісник економічної науки України*. 2011. № 1. С. 53 – 58.
10. Юдіна А. В. Модель мотивації успіху в працівників виробничих колективів: зміст та аналіз компонентів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. 2021. № 2 С. 48 – 52.
11. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 2005. 390 p.

Науковий керівник: Юдіна А.В., канд. психол. наук

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ ТА АГРЕСИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ У МОЛОДОМУ ВІЦІ

Молодість – це період ранньої дорослості та продовження розвитку особистості людини та досягнення розквіту її навичок, можливостей і продовження синтезу «Я-концепції». В умовах сучасності і постійних змін тенденцій, соціальних норм, все більше молодих людей стикаються з відповідними екзистенційними та смислоттєвими кризами. [4]

У психології вивчення молодого віку представлені дослідження динаміки закономірностей розвитку особистості, її інтелектуальних та творчих здібностей, змін провідних мотивів та інтересів. Вивчаються такі психологічні аспекти, як укладення шлюбу і розлучення, проблеми сімейних взаємин, народження дітей та ін.

Дослідники виділяють такі характеристики зрілої особистості, як емпатійність та розвинене почуття відповідальності.

Та її здатності:

- до активної участі в житті суспільства;
- до ефективного використання набутих знань та здібностей;
- до психологічної близькості з іншою людиною або групою людей;
- до конструктивного вирішення різних життєвих проблем на шляху до власної самореалізації. [5]

Агресивність індивіда та його схильність до агресивної поведінки суттєво обумовлюється особливостями його індивідуального розвитку. У молодих людей прояви агресивної поведінки визначені переважно їх індивідуальними особливостями. Виникнення агресивної поведінки спричинено комплексом факторів, що суб'єктивно відображаються у творенні світу індивіда, наприклад: віком, статтю, індивідуальними особливостями, зовнішніми фізичними й психо-соціальними умовами. До індивідуально-особистісних характеристик, що зумовлюють агресивну поведінку, належать такі риси, як: страх соціального несхвалення, нервовість, підозріливість, забобонність, а також схильність до почуття провини та сорому. Проте, на думку більшості дослідників, вирішальну роль у формуванні агресивної поведінки особистості, відіграє навколишнє соціальне оточення.

Регуляторами поведінки людини є різні норми та правила, встановлені в родині або суспільстві, система таких понять, як обов'язок та зобов'язання, «правильна» та «неправильна» поведінка. У суспільстві поведінка, відповідна встановленим вимогам, – схвалюється, а невідповідна – засуджується. У цьому зв'язку переживання провини й сорому відіграють важливу роль у мотивуванні людей до поведінки, яка схвалюється суспільною мораллю. Інакше кажучи, на відміну від сорому, почуття провини може бути результатом поведінки, відмінного від моральних, релігійних чи етичних норм.

Людина відчуває почуття провини, якщо вона робить щось, що, за її суб'єктивною оцінкою, може заподіяти шкоду їй самій, іншому індивіду або групі людей, а також, якщо вона задалегідь знає, що не права або прийняла неправильне рішення, через що ініціатива може завдати шкоди. Ця суб'єктивна оцінка ґрунтується на попередньому підтвердженні цього явища. Це може набувати вигляду підозри або припущення того, що планована дія може нашкодити оточуючим.

Відчувати почуття провини, означає вважати себе таким, що вчинив врозріз установкам, які виходять із власної системи цінностей. Установки, в свою чергу,

визначаються світоглядом, що базується на вихованні та життєвому досвіді. Більшості людей властиво відчувати почуття провини, хоча насправді вони не так часто є насправді винними у чомусь. На думку Л. Борбо, це відбувається тому, що вони забувають переконалися, чи дійсно вони хотіли завдати шкоди. Вони вирішують, що винні, тому що прислухаються до тієї частини себе, яка засуджує та звинувачує їх. [6]

Мотивація до подолання почуття провини залежить від:

- рівня суб'єктивного дискомфорту;
- ступеня важкості та серйозності проступку;
- емоційного стану, реагування і поведінки іншого, його готовності пробачити.

Спосіб переживання почуття провини визначається її наслідками, тобто об'єктивним перетворенням ситуації, особистісними змінами та варіантами звільнення від почуття провини. [1]

Жінки, на відміну від чоловіків, відчують почуття провини більш інтенсивно та тривало у ситуаціях, пов'язаних із сім'єю, родичами, порушеною соціальною взаємодією, а також у ситуаціях, пов'язаних із переживанням своїх особистих якостей (наприклад, лінь, грубість, агресивність, брехливість), вони частіше висловлюють суб'єктивні переконання, що вони погані, вчинили неправильно, відчують докори сумління та дисфоричне почуття, коли порушують особисті моральні принципи та встановлені соціальні норми.

М. Ткалич зафіксувала, що жінки вважають, що переживання почуття провини в різних ситуаціях позитивно впливає на їхні сімейні стосунки та життя в цілому, але водночас вважають, що це почуття негативно впливає на їхнє фізичне здоров'я та психічний стан. [2; 3]

Таким чином, почуття провини виникає як реакція людини або самопокарання за «поганий» вчинок. Людина усвідомлює, що порушила власні установки, певні норми моралі, етики чи соціальні канони, тому переживає напругу, сум, біль, страх, сором як реакцію протиріччя між своїми діями і порушеними моральними чи етичними нормами. В цьому контексті цікавим видається дослідження специфіки взаємозв'язку між почуттям провини та агресивною поведінкою у періоді молодості для знаходження ефективних способів розуміння і управління деструктивними емоціями.

Список використаних джерел

1. Ананова І.В., Ващенко І.В. Особистісні та процесуальні особливості переживання почуття провини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології». Київ : Міністерство освіти і науки України КНУ імені Тараса Шевченка. 2016. С.345.
2. Софіна Л.В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини: дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології», Київ: КНУ імені Тараса Шевченка. 2009. С.175.
3. Ткалич М.Г. Гендерна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав. 2016. С.256.
4. Чуйко Г.В., Комісарик М.І. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний часопис*. 2019 5(1). С.41–56.
5. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор. 2007. С.164-165.
6. Bourbeau L. Écoute ton corps: La responsabilité, l'engagement & la culpabilité. *J'ai lu*. 2020. С.160.

Науковий керівник: *Грисенко Н.В., канд. психол. Наук*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Війна є найважчою подією для нашої країни, для нашого народу, нашого життя. Руйнуючи наші міста, мрії і сподівання, війна невиправно змінює наш світогляд, наші цінності, нашу поведінку. Психологічне осмислення цього впливу – це справа на десятки років для всієї професійної психологічної спільноти. Усвідомлення та опанування змін, фіксування та опис психологічних складових поведінки та діяльності українців під час війни є найактуальнішою темою для фахівців-психологів саме під час бойових дій.

Мільйони українців змушені були покинути домівки і переїхати або в інші регіони країни, або за кордон. Вимушеність таких кроків, труднощі адаптації в новому місті, травматизація, побутові та соціальні труднощі породжують серозні психологічні проблеми у вимушено переміщених осіб (далі ВПО), які потребують допомоги психологів, психотерапевтів та навіть лікарів.

Згідно з останніми дослідженнями, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є поширеними та стійкими серед біженців та переміщених осіб. Найвищий рівень психічних захворювань спостерігається в постконфліктних країнах, де загальне населення страждає на високий рівень посттравматичного стресового розладу. Люди в зонах лиха страждають від набагато вищого рівня психологічного стресу, включаючи відчай, соматизацію та тривогу. Показники ПТСР і депресії значно вищі, ніж у загальній популяції. Донедавна важливість психічного здоров'я в постконфліктній відбудові недооцінювалася. Більшість організацій, що займаються наданням допомоги, вірили в такий підхід до психічного здоров'я, який припускав, що люди одужають і відновлять своє звичне життя, якщо їм нададуть лише базову допомогу. З цією метою дуже важливо розуміти контекст і реалії втечі, міграції та переселення, пов'язаної з війною, а також їхній вплив на добробут цих людей. Цінність досліджень, які зосереджені на описі рівня поширеності психічних розладів у конфліктних ситуаціях, була поставлена під сумнів, що і зумовлює актуальність даного дослідження.

Метою роботи є дослідження особливостей переживання стресової ситуації у внутрішньо переміщених осіб.

Теоретики сімейного стресу прийшли в основному з соціології, психіатричної соціальної роботи, медсестринства та сімейних наук. У моделях є неузгодженості у визначеннях понять. Наприклад, ранні дослідники сімейного стресу використовували термін криза для того, що ми зараз називаємо стресором у теорії стресу, що призвело до певної плутанини серед тих, хто вивчає цю теорію.

Основними методами лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є психотерапія та медикаменти. Змиритися з травматичними подіями буває дуже важко, але протистояти своїм почуттям і звернутися за професійною допомогою часто є єдиним способом ефективного лікування ПТСР. ПТСР можна успішно лікувати через багато років після травматичної події, а це означає, що ніколи не пізно звернутися за допомогою.

Наше дослідження проводилося в онлайн формі. Вибірку склали 50 внутрішньо переміщених осіб з Харківської, Херсонської та Запорізької областей, серед яких 21 жінка, 29 чоловіків віком від 19 до 60 років.

В результаті дослідження особливостей переживання стресової ситуації внутрішньо переміщених осіб за допомогою методу індексу копінг стратегій показав, що у більшості респондентів спостерігається виразне переважання копінг-стратегії «вирішення проблем» (55%). Для таких людей характерна активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні в неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Однак, у чоловіків переважання цієї стратегії спостерігається більше, ніж у жінок.

У жінок спостерігається перевага стратегії пошуку соціальної підтримки, яка виражена більше, ніж у чоловіків. Це означає, що серед жінок більш характерне прагнення до звернення за допомогою до однодумців або просто людей, що перебувають поряд.

Тест «Подолання важких життєвих ситуацій (ПВЖС)» дав наступні результати.

У більшості випробуваних спостерігається переважання позитивних копінг-стратегій. Це означає, більшість людей зрілого віку використовують такі способи подолання стресових ситуацій, які стосуються дій, вкладених у зменшення (зниження) стресу і є принципово придатними при цьому. Серед найпоширеніших стратегій можна назвати «Самосхвалення» і «Самовиправдання», які можна охарактеризувати як когнітивні стратегії подолання стресу у сенсі зниження його значущості (захист).

Аналіз статевих відмінностей у переважанні використовуваних копінг-стратегій показав, що серед респондентів чоловічої статі яскравіше виражено використання позитивних стратегій, особливо за такими шкалами як «контроль над ситуацією» та «самоконтроль/самовладання».

У жінок найбільшу виразність серед позитивних стратегій мають такі як «Відволікання», «Психом'язова релаксація», «Позитивна самомотивація», «Пошук соціальної підтримки» та «Антиципуюче уникнення».

Нами було вивчено показники механізмів психологічного захисту за допомогою методики «Індекс життєвого стилю Келлермана Плутчика». Аналіз результатів діагностики показує, що у відсотковому співвідношенні виявилось, що 60% внутрішньо переміщених осіб використовують у своїй поведінці такий механізм психологічного захисту, як заперечення. Дані внутрішньо переміщені особи заперечують обставини, які викликають тривогу, очевидне для оточуючих ними не сприймається.

Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що переживання стресової ситуації у внутрішньо переміщених осіб включає сукупність специфічних проявів і комплекс соціально психологічних факторів, систематизація яких дозволить прогнозувати її формування та здійснювати проведення психокорекції та реабілітаційних заходів.

Список використаних джерел

1. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наук. доп. / за ред. О. Балакіревої; ДУ «Ін-т екон. та прогноз. НАН України». Київ, 2016. 140 с.
2. Гуменюк Л.Й., Бреус А.О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів, 2017. № 2. С. 108–122.
3. Кісарчук З., Омельченко Я., Лазос Г., Литвиненко Л., Царенко Л. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Кісарчук. К., 2015. 207 с.
4. Murphy Brown. G. Life events, psychiatric disturbance and physical illness. *Brit J Psychiatry*. 2018. V. 136. P. 326-328.
5. Quayhagen M.P., Quayhagen M. Alzheimer's stress: Coping with the care giving role. *Gerontologist*. 2019. V. 28. P. 391-396.

ГАРМОНІЯ У ВІДНОСИНАХ: МИРОЛЮБСТВО І ЛОГОС У СІМЕЙНІЙ ТЕРАПІЇ

Сучасний світ постійно змінюється, і з ним змінюються і наші уявлення про сімейні відносини та їх розвиток. У цьому контексті особливо важливим стає розуміння сенсу та значення наших взаємодій з близькими. Відомий австрійський психіатр, психолог, філософ і невролог, колишній ув'язнений нацистського концентраційного табору, ще відомий як творець логотерапії Віктор Франкл зазначав, що глибинна потреба людини в пошуку сенсу може стати ключем до розуміння та вирішення багатьох проблем, з якими стикаються сім'ї сьогодні, досягти цього можливо завдяки сімейній терапії [1].

Мета: розкрити суть сімейної терапії, орієнтованої на пошук сенсу та застосування її інструментів для відновлення гармонії та розуміння в сучасних родинах.

Сімейна терапія, орієнтована на пошук сенсу, та застосовується як інструмент для відновлення гармонії та розуміння в сучасних родинах.

Застосування сімейної терапії, орієнтованої на сенс, потребує ретельної підготовки. Ось декілька вправ, які добре зарекомендували себе на практиці:

1. Проведення індивідуальної консультації з кожним членом сім'ї окремо:

Отримання найкращих результатів у сімейній терапії, спрямованій на знаходження сенсу, можливе під час парних консультацій (подружжям, батьком і дорослою дитиною, братом і сестрою). Незважаючи на це, перед цим рекомендується провести окремі індивідуальні консультації з кожним із членів сім'ї, і на це існують об'єктивні причини для цього.

1) Перевірка на психічні розлади: В індивідуальній бесіді можна виявити наявність душевних захворювань у будь-кого з учасників. Якщо такі захворювання є, їх потрібно лікувати психотерапевтично перед початком сімейної терапії.

2) Вираження емоцій: Індивідуальна бесіда дає можливість людині висловити емоції та переживання, які вона не може озвучити в присутності партнера. Це може стосуватися глибоких образ, страху, розчарування або відчуття неповноцінності.

3) Антропологічна основа: Терапевт може пояснити людині, що вона не може змінити те, що сталося, але може вільно вибирати, як їй реагувати на події. Це робить акцент на здатності розрізняти "дане долею" та "вільний простір".

4) Наявність "так" для іншого: Терапевт ставить питання совісті: чи є у вільному просторі пацієнта "так" для іншого, якими б складними не були їхні стосунки. Тільки за відсутності "так" сімейна терапія не має сенсу.

Також важливо пам'ятати, що терапевт не стає на чийсь сторону, а виступає модератором та фасилітатором. [3]

2. Активне слухання:

Активне слухання - це акт самотрансценденції. Це не те ж саме, що пасивно пропускати повз себе потік слів; це означає бути близько, поруч з іншим, виявляти щирий інтерес до його особистості та описаної ним ситуації. У будь-якій людській комунікації надзвичайно важливо розуміти співрозмовника. Розуміння іншого - ключ до кращої комунікації та запобігання конфліктам. Приблизно 50% всіх конфліктів виникають через взаємне непорозуміння.

З огляду на вищесказане, перед сеансами сімейної терапії пацієнти потребують навчання навичкам активного слухання. Їм пояснюють, які аспекти сприяють, а які заважають активному вислуховуванню.

1) Для ефективного слухання потрібно мати внутрішній спокій, уникаючи відволікань та виділяючи достатньо часу. Це є проявом поваги до іншої людини та справжнім дарунком для неї.

2) Той, хто звик віддаватися кільком подразникам одразу, рідко може вислухати, адже його увага "розсіяна". Повністю віддаватися одній дії - значить жити в теперішньому.

3) Не бійтеся пауз. Навчіться цінувати тишу і не заповнювати її шумом. Внутрішня зібраність - це цінність, яка розквітає в тиші.

4) Той, хто постійно говорить лише про себе, не вмiє слухати.

Люди часто носять з собою емоційний баласт з минулих стосунків, що може отруювати нові партнерства, нижче виділені основні принципи, які допоможуть позбутися цього баласту і налагодити здорові стосунки.

Основні принципи:

1) Сфокусуватися на "тут і зараз": Не дозволяйте минулому впливати на ваші теперішні стосунки. Зосередьтеся на тому, що відбувається зараз, і на тому, що ви можете зробити, щоб покращити ситуацію.

2) Відвертість і повага: Говоріть з партнером про свої почуття і потреби, але робіть це з повагою і без звинувачень.

3) Прощення: Важливо пробачити себе і партнера за минулі помилки. Це не означає, що ви повинні забути те, що сталося, але це допоможе вам рухатися далі.

4) Співчуття: Спробуйте зрозуміти точку зору партнера і чому він поводиться так, як він поводиться.

5) Готовність до змін Ніхто не ідеальний. Важливо бути готовим змінюватися і йти на компроміси, щоб зробити стосунки щасливими.[1]

Важливо пам'ятати:

1) Зміна потребує часу і зусиль.

2) Не здавайтеся, якщо ви не бачите результатів одразу.

3) Найголовніше - це щире бажання обох партнерів зробити стосунки щасливими.

Позбутися емоційного баласту - це нелегко, але це можливо. Завдяки широму прагненню до змін, відкритому спілкуванню і взаємній повазі ви зможете збудувати щасливі та здорові стосунки. [2]

Висновок: Сімейна терапія, орієнтована на сенс, може допомогти партнерам покращити свої стосунки, навчившись активному слуханню, співчуттю і даючи одне одному аванс любові. Цей метод допомагає парам перейти від звинувачень один одного до зосередження на тому, що кожен з них може зробити, щоб покращити стосунки. Однак важливо зазначити, що сімейна терапія не є панацеєю. Вона потребує часу, зусиль та рішучості від обох партнерів.

Список використаних джерел:

1. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. К.: Видавництво "Клуб Сімейного Дозвілля", 2021. 160 с.

2. Logotherapie bei Depressionen und Sinnkrisen. Heilkunst und Lebenskunst in der Logotherapie. Elisabeth Lukas. Edition Logotherapie. Profil Verlag 2011. 151 p.

3. Verlust und Gewinn. Logotherapie bei Beziehungskrisen und Abschiedsschmerz von Elisabeth Lukas. Elisabeth Lukas. Edition Logotherapie. Profil Verlag 2012. 124 p.

Науковий керівник: *Бикова В.О., канд. пед. наук, доц.*

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Аналіз теорії (С. Абрамов, Є. Афонін, В. Воробйов, М. Голик, О. Горбунов, J. Greene, І. Демешко, Н. Дідик, Г. Задорожний, І. Захарова, С. Ізбаш, В. Казимір та Ю. Стражник, О. Караман, О. Kurakin, О. Кокун, В. Курило, В. Ляшенко, С. Полторак, В. Резнік, А. Романишин та Я. Романовський, С. Савченко, О. Skriabin, D. Slinko, І. Фурман та ін.) і військової практики під час російсько-української війни (2014–2024 рр.) засвідчили, що соціально-психологічна готовність військовослужбовців збройних сил України до виконання завдань за призначенням – це один із складників комплексної готовності особистості успішно здійснювати військові операції, яка охоплює соціальні та психологічні аспекти. Отже, визначення базового поняття спирається на інтеграцію змісту двох дефініцій – «соціальна готовність» і «психологічна готовність».

На основі аналізу наукових праць наведених вище вчених та врахуванні власного досвіду виконання завдань за призначенням нами було встановлено, що «соціальна готовність» належить до здатності військовослужбовців адаптуватися до соціального середовища, у якому вони працюють. Вона включає розуміння соціально-політичного контексту, вміння ефективно спілкуватися з цивільним населенням, сприймати й реагувати на культурну різноманітність та розвивати партнерські взаємини з місцевими владою і мешканцями.

«Психологічна готовність» містить психологічні якості особистості, необхідні для успішного виконання завдань в умовах війни. Вона включає міцність психологічного стану, здатність керувати стресом, вміння приймати рішення в складних ситуаціях, здатність пристосовуватися до непередбачуваних обставин та володіння навичками саморегуляції.

«Соціально-психологічна готовність» як інтегроване поняття враховує взаємозв'язок між соціальним та психологічним блоками, що допомагає військовослужбовцям успішно функціонувати та виконувати завдання в умовах війни, підтримувати психологічне благополуччя та ефективно співпрацювати з командою та місцевими структурами.

Соціально-психологічна готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням в умовах війни – це їхня здатність ефективно функціонувати, включно з психологічною стійкістю, гнучкістю в ухваленні рішень та адаптацією, за умови визнання соціальної значущості завдань і дотримання етичних стандартів військової діяльності.

Спираючись та таке розуміння, нами було розроблено структуру соціально-психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням в умовах війни:

- 1) *аксіологічний компонент* – сукупність цінностей, ціннісних орієнтацій, мотивів, потреб, пов'язаних із службою в Збройних силах України, непримиримістю з ворогом, вірою в Перемогу, максимально ефективним виконанням завдань за призначенням;
- 2) *когнітивний компонент* – ґрунтовні військові знання, знання про особливості сучасної війни, військових стратегій і тактик; розуміння соціально-політичного контексту, цілей і завдань, з якими стикаються військовослужбовці; соціального середовища, з яким вони взаємодіють;

3) *комунікативний компонент* – навички ефективного спілкуватися з командуванням, побратими, цивільним населенням; командної взаємодії, міжкультурної комунікації, переговорів, лідерства та співробітництва;

4) *індивідуально-психологічний компонент* – здатність керувати стресом та емоціями в умовах війни; навички рефлексії, саморегуляції, релаксації, адаптації до непередбачуваних ситуацій;

5) *поведінковий компонент* – здатність чітко виконувати завдання за призначенням, аналізувати і оцінювати ситуації, приймати обґрунтовані рішення та діяти в умовах обмеженого часу та невизначеності.

Ці та інші компоненти взаємодіють між собою, створюючи структуру соціально-психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань в умовах гібридної війни. Кожен з цих елементів важливий для забезпечення успішного виконання завдань та збереження психологічного благополуччя військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Воробйов В. Шляхи вдосконалення професійної підготовки майбутніх військових фахівців Національної Гвардії України. *Військова освіта*, 2016. С. 42–48.

2. Задорожний Г. В. Консцієнтальна війна – провідна форма геоекономічного підкорення свідомості як нового предмету праці в умовах неоліберальної глобалізації. *Вісник економічної науки України*, 2021. № 1(40). С. 199 – 206.

3. Караман О. Л. Образ військовослужбовця Збройних Сил України як предмет соціально-психологічного дослідження. *Актуальні проблеми взаємодії громадянського суспільства і Збройних Сил України* : зб. матер. Міжнар. наук.-практ. конфер. / За заг ред. ред. О. Л. Караман, С. О. Вовк, І. М. Шопіної. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. С. 33–36.

4. Кокур О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.

5. Полторак С. Т. Трансформація системи військової освіти України на шляху до досягнення стандартів НАТО. *Наука і оборона*, 2018. № 2. С. 3–10.

Науковий керівник: *Караман О. Л., д-р пед. наук, проф.*

О. В. Лебідь,

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри інноваційних технологій з
педагогіки, психології та соціальної роботи,
Університет імені Альфреда Нобеля*

НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ДІАЛОГИ ЗІ СТУДЕНТАМИ

«Наше освітянське життя докорінно змінилося після лютого 2022 року. В один момент воно розділилося на «до» і «ще не після». Ми натхненно працюємо, реагуємо, допомагаємо в умовах, до яких не були готові ні фізично, ні психологічно. Багато зі звичного нам перестало працювати» [5].

У попередніх наших дослідженнях ми розкривали різні аспекти організації професійної підготовки майбутніх фахівців в умовах війни, а саме: особливості професійно-педагогічної комунікації викладачів закладів вищої освіти [2], психологічна підтримка

студентів під час навчання [3], проблеми та переваги дистанційного навчання в Україні [4]. Під час написання зазначених робіт, у першу чергу, ми враховували власний досвід, результати спостережень й інформацію, яку отримували від колег і студентів. Тому у цій публікації ми вирішили акцентувати увагу на інформації, яку отримували від студентів під час організації аудиторної і позааудиторної діяльності. На нашу думку, варто оприлюднити деякі думки студентів щодо погіршення психоемоційного стану, ментального і фізичного здоров'я, зниження соціальної адаптації, втрати мотивації, відсутності достатніх моральних ресурсів для навчання, відсутності безпеки та стабільності в умовах війни, тощо. Це важливо, тому що означені перешкоди можуть «мати довгострокові наслідки для їхнього майбутнього, які охоплюють недостатню кваліфікацію та недостатній рівень освіти для здобуття кар'єри та отримання кращої заробітної плати» [1].

Ми поспілкувались зі студентами різних спеціальностей Університету імені Альфреда Нобеля та дізнались, що вони відчували, коли почули про початок війни; як адаптуються до навчання в період війни; в чому особливість дистанційного навчання в умовах карантину і умовах війни, тощо.

У першу чергу, пропонуємо ознайомитись з різними висловами студентів щодо першої думки, яка виникла, коли вони дізнались про війну:

–*«Я був збентежений, – поділився студент другого курсу спеціальності «Комп'ютерні науки», – протягом 15 хвилин я не міг зрозуміти, що робити далі»;*

–*«Я вирішила одразу їхати до батьків, – згадувала студентка другого курсу спеціальності «Психологія», – тому що не знала, чи зможу я це раз їх побачити»;*

–*«Я відчула сильний страх і відразу зателефонувала мамі» – зазначила згадувала студентка п'ятого курсу спеціальності «Психологія»;*

–*«Мені зателефонувала сестра і сказала, що почалась війна. Я слухала слова сестри, але не нічого розуміла. Я відчула страх і паніку. Але потім зрозуміла, що потрібно брати себе в руки, почала глибоко та повільно дихати, проте мої руки продовжували тремтіти, я все одно не розуміла, що треба робити. Мене не готували до такого...» – поділилася своїми спогадами студентка п'ятого курсу спеціальності «Філологія»;*

–*«Правду кажучи, у перший день війни я не зміг повністю усвідомити, що відбулося. Я всю ніч дивився серіал і пізно ліг спати, тому прокинувся десь о дев'ятій ранку і побачив у робочому чаті, що почалась війна. Перше – це стан шоку. Я повністю не міг усвідомити, що це війна, і що є реальна загроза моєму життю і життю мої близьких» – поділився враженнями студент п'ятого курсу спеціальності «Психологія»;*

–*«Протягом першого дня у мене не було усвідомлення того, що це справжня війна, про яку ми тільки читали в підручниках історії. У мене було відчуття невідомості і мені дуже хотілось прокинутись. У мене і до сих пір виникає відчуття, що я сплю і мені хочеться прокинутись» – зазначила студентка п'ятого курсу спеціальності «Філологія».*

Ми можемо зробити висновок, що у перший день повномасштабного вторгнення студенти відчували різні емоції: паніка, страх, тривога, істерика, відчай, апатія, заціпеніння, відчуття провини, злість, ненависть, тощо.

Важливим питанням, яке ми намагались з'ясувати – це ставлення студентів до дистанційного навчання.

Наприклад, студент другого курсу спеціальності «Комп'ютерні науки» зазначив: *«Я бажав би змінити формат навчання, щоб почувати себе справжнім студентом і мати можливість особисто спілкуватися зі своїми однокурсниками та викладачами у реальному житті».*

Цікавими виявились думки студентки четвертого курсу спеціальності «Соціальна робота», яка поділилася своїми враженнями від навчання в університеті в умовах сучасної України. *«У 2019 році, до початку коронавірусної пандемії і появи ідеї щодо можливості війни у серці Європи у XXI столітті, я розпочала свій навчальний шлях в Університеті імені*

Альфреда Нобеля. З самого початку навчання для мене виявилось цікавим, захопливим та інтенсивним, але з початком карантину, на жаль, все змінилось. Відсутність безпосереднього спілкування стало для мене серйозною проблемою. Я звикла бути серед людей, постійно спілкуватися, відвідувати з друзями різні заходи, бачити щось нове. Звичайно, що за період карантину я трохи адаптувалась, але все одно очікувала початку офлайн-навчання, проте тоді я ще не уявляла, що 24 лютого 2022 року війна змінить все...». Її спогади розкривають, як складалось життя мільйонів українських студентів з самого початку впровадження дистанційного навчання в умовах карантину. Остання фраза студентів відображає те, що дистанційне навчання під час війни і дистанційне навчання під час карантину, суттєво відрізняються.

Так, студенти Університету імені Альфреда Нобеля відзначали такі відмінності:

1. Характер загрози («В умовах війни існує безпосередня загроза життю, тому я постійно думаю про те, що маю зробити для забезпечення власного виживання. В умовах карантину я так інтенсивно це не відчувала, тому що загроза була моєму здоров'ю» – студентка другого курсу спеціальності «Менеджмент»).

2. Доступ до засобів комунікації («В умовах карантину хоча б був стабільний і постійний інтернет. У мене проблем пов'язаних з цим аспектом не було. Зовсім інша ситуація з інтернетом в умовах війни. Росіяни, особливо на початку війни, пошкоджували або, навіть, знищували інфраструктуру, що, звичайно, впливало на наявність і стабільність інтернет-зв'язку, а також присутність електроенергії. Звісно, це створювало неабиякі перешкоди для ефективного навчання» – студент другого курсу спеціальності «Маркетинг»).

3. Психологічний стан («Відверто кажучи, я переживаю великий стрес і тривогу через загрозу війни, що впливає на мою здатність до концентрації та навчання» – студентка другого курсу спеціальності «Психологія»). «Війна суттєво вплинула на мою психіку, робити звичайні щоденні справи стало надзвичайно важким завданням. Навчання вимагає значних зусиль у психологічному плані. Від початку повномасштабної війни мені важко зосереджуватися і я постійно змушую себе діяти. В умовах карантину я такого не відчувала» – студентка п'ятого курсу спеціальності «Право»).

4. Соціальна підтримка («На початку війни я переживала надмірний і тривалий стрес, і я розуміла, що якщо так буде і далі, то це може нанести серйозні наслідки для мого психічного і фізичного здоров'я. Для себе вирішила, що мені потрібна допомога та підтримка. Я почала шукати фахівця, але це виявилось дуже складно, тому що під час війни кількість людей, які потребували підтримки, збільшилась у рази» – студентка другого курсу спеціальності «Менеджмент»).

5. Використання літератури. «Виникла проблема у використанні літературних джерел російських і білоруських авторів. Викладачі нас одразу зорієнтувала на важливості не використовувати при написанні рефератів, есе, наукових робіт публікацій російських і білоруських авторів. Я підтримую таку думку і вважаю її правильною. До повномасштабного вторгнення я використовувала багато такої літератури і не замислювалась над тим, що чим частіше ми використовуємо цитати російських вчених, тим більше їх популяризуємо» – студентка п'ятого курсу спеціальності «Психологія».

Варто також акцентувати увагу на тому, що студенти кажуть про ставлення викладачів в умовах дистанційного навчання за часів війни:

–«Викладачі проявляють розуміння та співчуття у відношенні до особистих проблем студентів. Вони намагаються допомогти і з розумінням змінюють дедлайни в разі потреби» – студентка другого курсу спеціальності «Право»;

–«Викладачі з початку війни були толерантними та не знижували бали за затримку з виконанням робіт. Наразі я пишу кваліфікаційну магістерську роботу, тому зазначу, що

той, хто дійсно бажає навчатися, завжди знаходить можливості для цього» – студентка п'ятого курсу спеціальність «Психологія»;

–«Наразі моя увага зосереджена на подіях у країні, – зазначає студентка другого курсу спеціальність «Психологія», – це сильно заважає моєму навчанню. Бути сконцентрованим на занятті, вчасно і якісно виконувати домашні завдання, як раніше, стає важко через постійні тривоги. Я хочу навчатись із задоволенням, але наразі навчання для мене є обтяжливим. Наразі я мешкаю у Кривому Розі і якщо лунає тривога, то я від'єднуюся від занять без зволікань, тому що це питання моєї безпеки. Але такі перерви руйнують ритм, а потім матеріал доводиться вивчати самостійно. Проте, дякую викладачам, які роблять запис лекцій і викладають ці відео в Google Classroom. Це значно полегшує навчання. Для мене навчання під звуки сирен – це зовсім не приваблива перспектива. Однак я намагаюсь запевнити себе, що я повинна бути сильною і не впадати у відчай».

Нам дуже приємно розуміти, що студенти відчувають підтримку та розуміння від викладачів і керівництва університету. Колектив Університету імені Альфреда Нобеля з перших днів війни організував проведення відкритих лекцій і майстер-класів для студентів, співробітників Університету, а також всіх бажаючих через платформу Zoom; організовано засідання Zoom-групи психологічної підтримки; було створено інформаційну Telegram-групу NOBEL PSY SUPPORT (<https://t.me/NOBELPSY>), діяльність якої спрямована на: надання корисних порад для збереження та поліпшення ментального здоров'я, підвищення стресостійкості та запобігання виникненню психологічних кризових станів, розвиток відповідальності за власну поведінку, самосвідомості та зміну ставлення до проблеми; допомогу у прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів; тощо [3].

І наостанок пропонуємо ознайомитись з тим, що студенти думають про те, чим і коли закінчиться війна. І в цьому аспекті ми – викладачі – повністю підтримуємо студентів і радіємо тому, що всі не втрачають надію, навчаються, працюють, допомагають Збройним силам України і вірять в нашу перемогу: «Кожен ранок чекаю на повідомлення, що Україна перемогла», «Відчуваю внутрішній спокій та впевненість у тому, що всі труднощі скоро минуть», «Я маю віру у Збройні сили України, тому відчуваю спокій», «Я відчуваю гордість за українців, як об'єднались в такий важкий для країни час», «Я відчуваю радість від того, що я українець», «Я з нетерпінням чекаю перемоги України, щоб на літні канікули поїхати в український Крим».

Список використаних джерел

1. Вишнякова О. Освіта під час війни: що змінилося і як це вплине на майбутнє дітей. *LB.ua*. Точка доступу: https://lb.ua/blog/olena_vyshniakova/543064_osvita_pid_chas_viyni_shcho_zminilosya_i_yak_h_tml (дата звернення: 09.12.2024).
2. Волкова Н.П., Лебідь О.В. Професійно-педагогічна комунікація викладачів закладів вищої освіти: виклики війни. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*, 2022. № 1 (23). С. 132–142. DOI: 10.32342/2522-4115-2022-1-23-16
3. Лебідь О.В. Психологічна підтримка студентів під час навчання в умовах російсько-української війни (на прикладі університету імені Альфреда Нобеля). *Практична психологія у сучасному вимірі*: матер. XIII Міжнар. наук.-практ. конф. наук. та студ. (м. Дніпро, 25 квітня 2022 р.). Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. С. 127–130.

4. Лебідь О.В., Саламацька О.Ю. Дистанційне навчання в Україні: проблеми та переваги в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*, 2023. № 13 (27). С. 720–730. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-302-316](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-302-316)

5. Як вчити та навчатися в умовах війни: інформац.-метод. Матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу / Укл. З. Адамська, О. Нагула, К. Пуха, Т. Цюман. Точка доступу: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How+to+teach+and+learn_A4.pdf (дата звернення 01.03.2024).

Л. В. Левігіна,
здобувачка ступеня доктора філософії,
спеціальність 015 Професійна освіта,
Університет імені Альфреда Нобеля

У ЧОМУ РІЗНИЦЯ МІЖ «МИСЛИТИ СТРАТЕГІЧНО» І «ДУМАТИ СТРАТЕГІЧНО»?

На сучасному етапі розвитку суспільства відбуваються глибинні зміни у свідомості людей, переорієнтація цінностей і смислів, перегляд світоглядних позицій щодо побудови власного життя [5, с. 89]. Часто люди задають собі такі питання: «Чого я досягнув на даний момент?», «Де я хочу опинитися наступного року?», «Чим я бажаю займатись через два роки?», «Які компетентності для цього мені необхідні?», «Як я можу розвинути ці компетентності?», «Як я можу ефективніше використовувати свій час, щоб досягти успіху?», «Хто може допомогти мені переконатися в правильності моїх ідей і дій», тощо. Таким чином люди намагаються зв'язати довгострокову концепцію свого розвитку з повсякденною життєдіяльністю, тобто, продумати, що їм потрібно робити сьогодні, щоб отримати результати в довгостроковій перспективі. Таким чином людина намагається увявити своє майбутнє в контексті планування та оцінки життєвих перспектив. Для цього їй необхідно розвивати навички «швидкої адаптації до зміни в усіх сферах суспільного буття, вміння проявляти самостійність, ініціативність, здатність до прогнозування власного майбутнього, формування реальних цілей, усвідомленого та відповідального відношення до реалізації та розробки власних життєвих планів, стратегій» [1]. Усе зазначене характеризує таку компетентність особистості як стратегічність, що є особливим стилем мислення людини.

Зауважимо, що у науковій літературі, коли вживають поняття «стратегія», «стратегічний план», «стратегічна компетентність», «стратегічність» використовують ще суміжний феномен – «стратегічне мислення». Тому виникає конкретне запитання: людина думає стратегічно чи мислить стратегічно? Зазвичай, у повсякденному житті ми використовуємо слово «димати», наприклад, «Я думаю». Проте «Я мислю» у живому спілкуванні ми не використовуємо. Люди здебільшого кажуть: «На мою думку», «Я маю думку щодо...», «У мене є власна думка», тощо.

В українській мові є два поняття: «думати» і «мислити». В публічному електронному словнику української мови подано наступні визначення цих категорій: думати – це міркувати, розмірковувати над чим-небудь; розмірковувати над чим-небудь; мислити; мислити – міркувати, з'являючи явища об'єктивної дійсності і роблячи висновки; те саме, що думати [6]. З огляду на ці визначення, думати – це мислити, а мислити – це думати. Хоча не все так однозначно.

Цікавою є пояснення В. Возняк щодо сутності поняття «думати»: «Ось іноді ми можемо казати: «Я цілу ніч думав про тебе». В якому розумінні ми вживаємо тут слово

«думати»? Навряд чи в розумінні «аналізу», «дослідження», накидання сітки категорій, розрахування схеми майбутніх учинків, дій, актів. «Думав про тебе» – не аналізував, не розкладав на елементи, здійснюючи «реконструкцію», щоб потім сконструювати по-новому, – я тут взагалі нічого не конструював. Тут геть відсутня технологія та інструменталізм. «Думав про тебе» – значить, огортав тебе своєю думкою, а думка тут – не інтелект сам собою, не процедура суто ментальна, думка, – це вияв моє цілісної істотності, яким я огортав свій «предмет»» [2].

Якщо ми позначимо процеси «думати» і «мислити» іменниками, то окреслимо категорії «думка» і «мислення». Так, мислення – це здатність людини мислити. Думка – те, що з'явилося в результаті міркування, продукт мислення; припущення, передбачення; намір, замисел, задум; знання в якій-небудь галузі [6]. Таким чином, думка є продуктом нашої свідомості, який надає нам можливість пам'ятати, аналізувати, робити висновки, моделювати ситуацію, асоціювати модель з реальністю.

В. Лисий у своєму дослідженні «Мислити та мислення: їх збіг і його відсутність» зробив спробу виявити істотну відмінність (зі збереженням спорідненості) між змістом понять «мислити» і «мислення». Так, дослідник зробив такі висновки: мислення властиве усім людям, яка полягає в категоризації дійсності, тобто в категоріальному аналізі та синтезі, мислити – ні; мислення є загальним, а мислити – особливим; здатність мислити не може бути сформована поза самим мисленням, адже здатність володіти мисленням властива усім людям, чим, власне, людина відрізняється від тварини [4].

Ми вже зазначали, що «стратегічне мислення» значно ширше поняття ніж «стратегічна думка». Так, стратегічне мислення – це здатність системно й комплексно усвідомлювати можливі варіанти життєдіяльності, адекватно оцінювати час та ймовірність виникнення цих варіантів, а також тривалість цих дій; врахування максимальної кількості зовнішніх і внутрішніх чинників, що дадуть змогу мінімізувати вплив невизначеності; приймати стратегічні рішення у динамічному невизначеному середовищі для досягнення цілей [3].

Щодо стратегічного мислення, то є усталені уявлення про те, що такий вид мислення притаманний керівникам. Дійсно, менеджери потребують цієї навички найбільше. Та насправді вона необхідна кожній людині, тому, що для того, щоб досягнути успіху в будь-якій діяльності необхідно думати і мислити стратегічно, при цьому передбачати й долати перешкоди для досягнення цілей.

Список використаних джерел

1. Антіпов Я. Життєві стратегії реалізації образу майбутнього серед сучасної молоді. Наукове мислення, 2024. Точка доступу: <http://surl.li/quaхj> (дата звернення: 22.02.2024).
2. Возняк В. Що кличе нас у мислення? (Концепція Мартіна Гайдегера). *Науковий вісник Чернівецького університету*, 2011. Вип. 539–540. С. 94–98.
3. Дроб О.М. Континуум поглядів на стратегічне мислення. Економічна теорія та історія економічної думки,
4. Лисий В. Мислити та мислення: їх збіг і його відсутність. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*, 2021. Вип. 35. С. 64–76.
5. Помиткіна Л.В. Вибір стратегій досягнення життєвих цілей студентами як психологічна проблема. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, 2014. № 22. С. 89–94.
6. Укрліт.org. Публічний електронний словник української мови. Точка доступу: <http://ukrlit.org/slovyuk> (дата звернення: 21.02.2024).

Науковий керівник: *Лебідь О.В., д-р пед. наук, проф.*

А. О. Леонова
*здобувач докторського ступеня, 2-й рік навчання,
спеціальність 015 Професійна освіта (цифрові технології)*
Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг

ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ТЕРАПІЇ: МОЖЛИВОСТІ ТА ОБМЕЖЕННЯ

Інтеграція віртуальної реальності (VR) у психотерапію, практику психологічного консультування та в інші соціономічні сфери стає все більш актуальним завданням завдяки здатності технології створювати контрольоване, безпечне та іммерсивне середовище, що може бути налаштоване під індивідуальні потреби пацієнта. Це відкриває шлях для ефективної експозиційної терапії, тренувань соціальних навичок, а також застосування методів арт-терапії, релаксації та медитації. Окрім того, VR демонструє значний потенціал у подоланні бар'єрів доступності до психотерапевтичних послуг, зокрема для осіб у віддалених регіонах.

Контекст пандемії COVID-19 дозволив більш уважно придивитися до можливостей VR у всіх сферах виробництва й соціальних послуг. Л. Колбе, А. Джайвант, А. Гупта, В.М. Вандерлінд, Дж. Джаббур наголошують, що мультизадачність і мультимодальність віртуального середовища, потенційна ефективність базованих вправ, у т.ч. у нейрореабілітації, є найважливішими аспектами, що дозволяють реалізовувати одночасно велику кількість задач, достатньо реалістично відтворювати вимоги фізичного середовища. Ці та інші підстави дозволяють вважати VR екологічно валідним психотерапевтичним інструментом [6].

Головним завданням VR є перенесення користувача з реального світу до створеного штучного простору за допомогою подачі синтетичної сенсорної інформації, яка наслідує стимули реального життя. Віртуальна реальність, своєю чергою, є програмою, що забезпечує можливість користувачу взаємодіяти з цим штучним простором у майже реальному часі [4].

Одним із напрямів використання VR є експозиційна терапія з використанням віртуальної реальності (ЕТВР). Вона охоплює різноманіття типів віртуальних середовищ, способи просторової взаємодії, ступінь інтенсивності впливу, рівень іммерсії в середовище та якість віртуального досвіду. Серед переваг ЕТВР можна виокремити підвищений інтерес та мотивацію до лікування як з боку пацієнтів, так і психотерапевтів; більш високий рівень контролю за процесом експозиції через можливість паралельного моніторингу психофізіологічних індикаторів (серцебиття (HR), варіабельність серцевого ритму (HRV), шкірна гальванічна реакція (SC), автономна стрес-реакція (ASR)), що дозволяє запобігати ретравматизації. ЕТВР, наприклад, застосовується під час лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у ветеранів, коли ветерани в контрольованому середовищі стикаються з травматичними подіями (відома модель Virtual Iraq). Це допомагає їм переробити та зменшити інтенсивність їхніх травматичних спогадів. Практика використання VR для лікування пацієнтів із ПТСР показало зниження симптомів та покращення якості життя, зокрема через зменшення уникання та гіпервідчуття [4].

У когнітивно-поведінковій терапії соціальних фобій, як-от страху громадських виступів, можуть бути створені віртуальні аудиторії або сценарії соціальної взаємодії для практики та поступового звикання клієнта до стресових ситуацій без реального соціального ризику. Як показують дослідження, взаємодія з віртуальним середовищем дійсно викликає в пацієнта підвищення соціальної тривожності, що відповідає реальній ситуації. Унаслідок проходження курсу, доповненого VR, реєструються зниження відчуття тривоги, редукція негативних автоматичних думок й упереджень, опанування гніву й прийняття відчуття

сорому та провини [1, с. 14]. Загалом VR можна також використати в лікуванні страхів і фобій, наприклад, арахнофобії (страху павуків), задля контрольованої експозиції об'єктів страху, дозволяючи пацієнтам поступово адаптуватися та зменшити негативну реакцію страху.

Розробка спокійних, релаксаційних VR середовищ для практики медитації та зосередження уваги є ще одним із напрямів, який націлений на зниження рівня стресу та підвищення емоційного благополуччя клієнта. Цей аспект сьогодні широко використовується в арт-терапії, адже мультимодальність віртуального простору дозволяє оживити свою історію, створити свою казку, анімацію чи просто озвучити свої відчуття за допомогою електронної музики [2].

Новим аспектом корекційно-розвивальної роботи в умовах інклюзивного навчання стали VR-сесії, що запроваджуються для дітей з аутизмом, іншими когнітивними порушеннями і спрямовані на розвиток соціальних навичок та здатності розпізнавати емоції, використовуючи інтерактивні ігри та симуляції. Окремим напрямом є робота у віртуальних середовищах з дітьми з порушеннями опорно-рухового апарату [5].

У практиці психотерапії та консультування можуть бути використані різноманітні програмні продукти, як-от:

- *Psious* – платформа, що пропонує різноманітні VR-сценарії для лікування фобій, анкіозності, ПТСР та інших розладів. Вона забезпечує інструменти для фахівців психічного здоров'я задля інтегрування VR у свою практику.

- *MindMotion* – платформа VR для реабілітації після неврологічних уражень, наприклад, після інсульту. Вона використовується для покращення моторики та когнітивних функцій через ігрові VR-вправи.

- *SootheVR* від *AppliedVR* є комерційно доступною, запрограмованою на кілька категорій досвіду: сеанси медитації; сеанси, які відбуваються у дуже реалістичних природних умовах, у яких пацієнти можуть пасивно або активно досліджувати природні та зовнішні умови (приклади: «плавання» з дельфінами, дослідження міст світу) та ігри для когнітивної стимуляції (приклади: навігація простими лабіринтами, прицілювання віртуальних кульок до цілей тощо) [6].

VR-додатки для лікування широкого спектра психологічних розладів розробляються також такими компаніями як *Virtually Better*, *Oxford VR* та ін.

Водночас, запроваджуючи технології VR у практику психотерапії та психологічного консультування, слід зважити й можливі ризики й ускладнення. Це, передусім, стосується високої вартості обладнання та програмного забезпечення, що лімітує їх доступність для фахівців та клієнтів. Дослідники також фіксують можливість появи в клієнтів фізичних побічних ефектів, таких як кіберзахворювання, що включає головний біль, запаморочення та нудоту, а також інтенсивні емоційні реакції, які можуть бути викликані іммерсивним досвідом (дискомфорт, неконтрольоване збудження) та потребують негайної підтримки психотерапевта [1-6].

Слід також мати на увазі те, що віртуальні сценарії не можуть повноцінно відтворювати реальні соціальні взаємодії, обмежуючи перенос навичок у реальне життя. Окрім цього, потрібна спеціалізована цифрова підготовка для терапевтів, щоб ефективно використовувати VR у лікувальних цілях.

Перспективи та тенденції використання VR у психотерапевтичній практиці та психологічному консультуванні відображають зростаючий інтерес до інтеграції цифрових технологій у професійну діяльність. Розвиток VR відкриває нові можливості для терапії, дослідження та навчання у сфері психічного здоров'я, пропонуючи такі перспективи, як-от:

- розширення доступності психотерапевтичних послуг для людей у віддалених регіонах, а також для тих, хто через фізичні обмеження або соціальну тривогу відчуває труднощі з відвідуванням традиційних сесій віч-на-віч;

– індивідуалізація лікувальних програм, що досягається завдяки гнучкості налаштувань VR середовищ, коли терапевти можуть адаптувати досвід до індивідуальних потреб та переваг пацієнтів, що підвищує ефективність терапевтичних втручань;

– створення нових та адаптація відомих методів лікування, таких як віртуальна експозиційна терапія, когнітивно-поведінкова терапія, логотерапія, а також використання іммерсивних релаксаційних, арт-терапевтичних та медитативних програм;

– удосконалення професійного навчання та супервізії майбутніх фахівців, дозволяючи їм віртуально моделювати та аналізувати терапевтичні ситуації, що сприяє підвищенню їхніх професійних компетентностей;

– технологічні інновації в сфері VR технологій, зокрема покращення якості графіки, зниження затримки, розробка більш зручних та доступних VR гарнітур, що сприятиме подальшому впровадженню цієї технології в психотерапевтичну практику.

Між тим, неможна обійти увагою й нові етичні та конфіденційні виклики, що постають у зв'язку з імплементацією VR у психотерапевтичну практику. Це, зокрема, перегляд етичного кодексу щодо конфіденційності даних, згоди на лікування та меж відповідальності.

Тож, у міру того, як дослідження та практичний досвід у цій галузі продовжують розширюватися, VR має потенціал стати ключовим інструментом у психотерапії, здатним змінити підходи до лікування психічних розладів та покращити якість життя пацієнтів.

У сучасному світі, де технології швидко розвиваються, (VR) відкриває нові горизонти в психотерапевтичній практиці, пропонуючи унікальні можливості для діагностики, лікування та реабілітації різноманітних психологічних розладів. Віртуальна реальність (VR) пропонує інноваційні можливості для терапії й VR надає контрольовані умови, що дозволяють фахівцям адаптувати досвід під конкретні потреби пацієнтів, тим самим підвищуючи мотивацію та залученість через ігрові елементи та інтерактивність. Окрім того, VR може робити терапевтичні втручання доступнішими для осіб, обмежених географічно, фізично або психологічно. Водночас, висока вартість обладнання, можливість фізичних побічних ефектів, емоційні реакції, технічна недосконалість та потреба у професійному навчанні формують певні обмеження на широке впровадження VR у психотерапевтичну практику. Це підкреслює важливість подальших досліджень та розробки в цій області, з метою оптимізації технологій та розширення сфер їх застосування для забезпечення більш ефективної підтримки психічного здоров'я сучасного суспільства.

Список використаних джерел

1. Аврамчук О. Віртуальна експозиція як інструмент подолання страху перед публічними виступами та соціальною взаємодією серед студентів. *Психологічний часопис*. 2020. № 6(1). С. 9–17.

2. Вознесенська О. Медіа-арт-терапія: нові можливості інформаційної доби. *Простір арт-терапії: можливості інтеграції: матеріали XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 23–25 лютого 2017 р.)*. Київ: Золоті ворота, 2017. С. 15–21.

3. Корня П. Використання цифрових технологій для розвитку дітей з аутизмом. *Збірник наукових праць. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2023. № 39 (1). С. 94–101.

4. Цокота В.Р. Міжнародний досвід використання методу експозиційної терапії у віртуальній реальності в умовах відновлювального періоду учасників локальних військових конфліктів. Точка доступу <http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/5555/1/%D0%A6%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80.pdf> (дата звернення 27.02.2024 р.)

5. Чебатарьова О.В., Гладченко І.В. Багатоаспектність корекційно-розвивальної роботи в освітніх закладах для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2017. № 1 (81). С. 21–30.

6. Kolbe L., Jaywant A., Gupta A., Vanderlind W. M., Jabbour G. Use of virtual reality in the inpatient rehabilitation of COVID-19 patients. *Gen Hosp Psychiatry*. 2021. Vol 71. P. 76–81. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2021.04.008

Науковий керівник: *Слюсаренко М.А., канд. пед. наук, доц.*

Н. І. Лобаненко
магістриня, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Екстремальна та кризова психологія»
Київський столичний університет ім. Б. Грінченка, м. Київ

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ЖІНОК – ВИМУШЕНИХ МІГРАНТОК

Кожна людина стикається з ситуаціями, які змінюють звичний ритм її життя. Вони ставлять людину перед проблемою, як вижити в нових умовах і змушують страждати через те, що старі стратегії поведінки вже не працюють, а нові ще не вироблені. Така ситуація склалася на початку повномасштабного вторгнення рф в Україну 24 лютого 2022 року. Більшість населення нашої країни була психологічно травмована.

Збройна агресія рф, постійні масовані ракетні обстріли української території, значне зuboжіння населення, погіршення епідеміологічної ситуації, зростання цін на продукти харчування, засоби особистої гігієни та ліки – все це пригнічує українців та може спричинити виникнення життєвої кризи. Життєва криза, яка викликана військовими діями в Україні, негативно впливає на психічне здоров'я особистості та часто призводить до деструктивної поведінки.

Криза – це стан, який виникає унаслідок накопичення не розв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності (Л. Вольнова). Проблематику життєвих криз досліджували І. Бринза, Є. Варбан, Н. Родіна, Л. Сохань, Т. Титаренко та інші психологи [3].

На думку Г. Перрі, життєва криза характеризується наступними особливостями: почуттям неконтрольованості того, що відбувається; невизначеністю майбутнього; тривалим стражданням переживанням горя; почуттям втрати, небезпеки або приниження [3].

Існують різні види ставлення людини до криз: ігноруюче, перебільшуюче, демонстративне, волонтаристське та продуктивне.

З точки зору Т. Титаренко, становлення особистості дорослої людини відбувається, зокрема через переживання нею криз дорослішання, які пов'язані зі змінами життєвих ролей. Авторка також описує різні типи криз, такі як кризи здоров'я, термінальні кризи, кризи значущих стосунків та кризи особистісної автономії. Кризи дорослішання розглянуто як визначені кризи на різних вікових етапах (16, 23, 30, 37 років), пов'язані зі змінами життєвих ролей. Важливо, що кожна криза пов'язана зі специфічними етапами розвитку і вимагає адаптації до нових обставин [3].

Кризи здоров'я – кризи, пов'язані із втратою здоров'я або іншими проблемами, які впливають на життя. Втрата здоров'я може вплинути на соціальні ролі та плани, викликаючи психологічний стрес.

Термінальні кризи мають трактування як такі, що пов'язані з термінальними цінностями та розумінням наближення кінця життя. Вони актуалізуються у разі переживання невеличкого захворювання, загрози життю та неминучих аспектів кінця життя.

Кризи значущих стосунків являють собою зміни в структурі взаємовідносин, такі як смерть близької людини, розлучення, зрада. Також вони стосуються появи нових міжособистісних ролей, таких як народження дитини.

Кризи особистісної автономії – це кризи, спричинені втратою чи обмеженням особистісної автономії та свободи індивіда. Прикладом є ситуація втрати свободи, наприклад, ув'язнення за невинуватість, що значно впливає на зміни внутрішнього світу особистості.

Внаслідок повномасштабного вторгнення рф в Україну кілька мільйонів осіб стали вимушеними мігрантами, переважна більшість із яких – жінки і діти. Станом на 21.06.2023 р. кількість українців за кордоном становила 8 177 638 (зовнішньо-переміщені особи). Станом на 05.07.2023 р. офіційно зареєстрованих внутрішньо-переміщених осіб (ВПО) було 3,6 мільйона людей (І. Черезова) [1], водночас за неофіційними даними кількість ВПО становить понад 5 мільйонів українців.

Вимушеним мігрантом прийнято вважати особу, яка під тиском обставин виняткового характеру змушена покинути своє звичне місце проживання з метою переселення на постійній чи довготривалій основі в іншу країну чи в інший регіон у межах країни проживання (О. Блинова) [1].

Одним із напрямів психологічної допомоги особистості, яка зіткнулася із життєвою кризою, є арт-терапія. О. Вознесенська визначає арт-терапію через поняття «зцілення»: арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності.

Такий психологічний напрям, як арт-терапія, використовує творчість і художнє самовираження для покращення психічного, емоційного та фізичного благополуччя людини (О. Вознесенська, К. Пасько, М. Сидоркіна, Е. Krammer, S. McNiff та інші [2]).

Різні форми арт-терапії засвідчили ефективність у подоланні психологічних труднощів, зокрема танцювальна терапія; терапія образотворчої діяльністю; казкотерапія; музикотерапія; лялькотерапія; робота із пластичними матеріалами – ліплення, скульптура; гончарство; пісочна терапія; мандалотерапія; фототерапія; анімаційна терапія, кінотренінг, тощо.

Арт-терапія є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я в умовах кризи та роботи з травмами. Цей творчий підхід дозволяє відновити відчуття контролю через творче самовираження, створюючи безпечний простір для вираження та дослідження емоцій. Мистецтво стає доступним інструментом для обробки складних почуттів, які можуть бути важко висловлювати словами. Арт-терапія допомагає вивільнити негативну енергію, трансформуючи її через творчий процес та відкриваючи нові шляхи для розв'язання проблем. Важливо відзначити, що цей метод працює на рівні, що не вимагає висловлення словами, що робить його особливо ефективним при роботі з кризовими ситуаціями та травмами.

Отже, життєва криза є природним перехідним періодом, який виникає внаслідок глибоких внутрішніх конфліктів у поєднанні із зовнішніми обставинами та невпорядкованості у сприйнятті життя. В ці складні моменти особистість стає неврівноваженою, реагуючи на зовнішні впливи, що вимагає від неї активної зміни життєвого шляху. Криза виявляється не лише викликом, але й стає можливістю перегляду та коригування свого життя для досягнення нового етапу особистісного розвитку.

Жінки-мігрантки, які виїжджають зі своїх країн через конфлікти та війни чи переїжджають в інший регіон своєї країни по тим же причинах, зазнають численних

труднощів. Зіткнувшись із втратами, адаптаційними обмеженнями та відсутністю необхідної соціальної підтримки, вони докладають значних зусиль, щоб побудувати шлях до нового життя.

Проаналізувавши наукову літературу, необхідно зробити висновок, що арт-терапія є ефективним інструментом для підтримки осіб під час кризових ситуацій. Вона дозволяє людині виразити почуття, зосередитися та вирішувати проблеми творчим шляхом. Мистецтво стає безпечним засобом вивільнення негативної енергії та перетворення її.

Отже, життєві кризи – це виклик, який може бути перетворений на можливість для особистісного зростання та самопізнання. Для мігранток арт-терапія може стати не лише засобом вираження емоцій, але й інструментом адаптації до нового життя і конструктивного подолання життєвих труднощів. Арт-терапія дає змогу людині відновити відчуття контролю через творче самовираження.

Список використаних джерел

1. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. С. 32-37.
2. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 3 (29). С. 40-47.
3. Титаренко Т.М. Психологія життєвих криз. Київ: Агрпромовидав України. 1998. С. 79-84 с.

Науковий керівник: *Власенко І.А., канд. психол. наук, доц.*

І. О. Лозицька
магістриня, 1 рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СУТНІСТЬ ТА ПРОЦЕС ПЕРЕБІГУ КРИЗОВОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Сучасний розвиток інформаційного суспільства приносить не лише позитивні зміни у повсякденному та професійному житті, що полегшують життя людини, але й характеризується прискоренням темпу та якості життя, що призводить до підвищення суперечливості та критичного ставлення в життєдіяльності. Це впливає на життєдіяльність людини, ускладнюючи виконання поставлених завдань і реалізацію її особистісного потенціалу.

З погляду психологічної теорії рольової поведінки, «життєва криза» визначається як перехідний період у житті, коли відбувається розрив і активна зміна ролей особистості. Таким чином, характерною рисою для багатьох особистісних криз є бажання «втекти від себе», що фактично означає прагнення людини відмовитися від ролі, яка призвела до її дисгармонійного стану. Життєва криза характеризується труднощами або неможливістю засвоєння нової життєвої ролі або складнощами у позбавленні себе старої життєвої ролі [3]

Науковці з досліджуваної проблеми порівнюють життєву кризу зі зміною захисного панцира равлика, що постійно зростає. Захисний «панцир» людини – це система особистісних ролей, які, крім інших функцій, мають також адаптивне, захисне значення. З метою приховати своє справжнє обличчя та захистити деякі болісні аспекти свого «Я», людина накладає на себе маску [4]

У китайській мові термін «криза» складається з двох символів. Перший символ (wei) вказує на небезпеку, а другий (ji) – на можливість, що свідчить про двозначний характер цього явища. Кризою також можна назвати період на життєвому шляху, коли старі уявлення про цінності, ідеали, смисли та цілі поступово руйнуються. Людина змушена відмовлятися від старих уявлень і стикається з запитаннями, на які немає однозначних відповідей [5].

Під час життєвої кризи, коли руйнується роль, завжди відбувається руйнування її адаптивної захисної функції: втрата сенсу життя, порушення адекватного уявлення про себе, втрата звичних форм поведінки, що вимагає створення нових поведінкових моделей, включаючи адаптивні, яких раніше не існувало.

Позиція науковців полягає в тому, що кризові ситуації, які виникають у процесі життєдіяльності людини, є комплексними та зачіпають різні аспекти її існування. Тому вважається, що кризові стани особистості повинні аналізуватись на основі теорії багатовимірності особистості і потребують своєї систематизації.

«Критичні ситуації» стають «кризовими» через виявлення п'яти основних факторів у житті людини:

1. *Фактор ймовірного прогнозування* – особа оцінює ймовірність настання події на основі аналізу минулого досвіду та вважає цей ймовірність низькою або навіть нульовою.
2. *Вітальний фактор* – виникає суб'єктивне відчуття неможливості жити або існувати в даній ситуації, і людині здається, що вона не зможе подолати ці умови.
3. *Когнітивний фактор* – відсутність необхідних знань, умінь та навичок для життя в даній ситуації, неможливість використовувати існуючі когнітивні схеми.
4. *Поведінковий фактор* – відсутність сформованих моделей поведінки.
5. *Екзистенційний фактор* або відчуття втрати смислу, «екзистенційний вакуум».

На думку авторів, на більш високому рівні узагальнення ці ситуації поєднують, в першу чергу, симптоматика деформації часової перспективи особистості, коли майбутнє втрачає свою позитивну валентність, теперішнє стає хаотичним, а минуле перестає бути ресурсом для продуктивної життєтворчості [2].

Перегляд різних психологічних джерел дозволяє ідентифікувати шість різних психологічних моделей внутрішньоособистісного конфлікту, які можуть спричинити виникнення кризових ситуацій: психоаналітична, когнітивна, гуманістична, рольова, вікова, мотиваційно-сміслова.

Розбіжності, які викликають життєві кризи, можна розділити на наступні категорії:

- 1) розрив між бажанням життя та його дезактивізацією;
- 2) суперечність між старим і новим (включаючи конфлікти в творчості, сімейних зв'язках, між батьками та дітьми, між задумами про революційні зміни та їх реалізацією);
- 3) моральні суперечності в одній особі, між особистими переконаннями та моральними зобов'язаннями, добротою та обманом, правдивістю та безтурботністю тощо;
- 4) невизначеність, подвійність взаємин з оточуючими, недолік задоволення потреби у спілкуванні та розумінні [1].

Розуміння «життєвої кризи» у психології має різноманітні підходи, залежно від змісту і характеру психологічної проблематики. Однак, незважаючи на різну термінологію і класифікацію, сутність та процес перебігу кризового стану, а також зміни, які відбуваються у психіці людини під час цього процесу, залишаються однаковими у будь-якому випадку кризи.

Життєва криза народжується з виникнення й розвитку суперечностей під час реалізації життєвої програми або замислу, і досягає свого піку, коли людина гостро відчуває, що її замисел несподівано не вдається і неможливо його здійснити. Розуміння такої ситуації супроводжується глибокими переживаннями, відчуттям зупинки часу і раптовим обмеженням суб'єктивного простору життєтворчості.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности. *Психологический журнал. Том 4. № 1.* 1983.
2. Носенко Е.Л. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка та психологія.* Дн-ськ, 2004. № 7. С. 22-31.
3. Пилипенко Н.М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. *Практична психологія та соціальна робота.* 2004. № 1. С. 68-70.
4. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. Київ: Агрпроом-видав України, 1998. 348 с.
5. Титаренко Т.М. Кризова особистість у психолого-антропологічному вимірі. *Соціально-гуманітарна освіта України та шляхи її розбудови,* Київ: Вид-во Генеза, 1997. С. 264-268.

Науковий керівник: *Волкова Н.П., доктор пед. наук, проф.*

А. В. Лукашик
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро.

РОЛЬ БАТЬКІВСЬКИХ НАСТАНОВ У ВИБОРІ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Формування сім'ї представляє собою складний, але важливий процес у соціальному, економічному та психологічному контекстах, при цьому кожна новостворена сім'я пристосовується до цих викликів відповідно до своїх унікальних можливостей, часто вже після укладення шлюбу. Так, для молодих людей перед вступом у шлюб є критично важливим розуміння ключових якостей потенційного партнера. Уявлення про шлюб охоплює образи сцен сімейного життя, взаємин між чоловіком та жінкою, народження дітей і відповідальність за їхні добробут та виховання, а також моральні та юридичні норми, що регулюють сімейні відносини, що формуються на основі батьківської моделі шлюбу, спогадів або уяви.

В основі уявлень про шлюб лежать:

- 1) Рольові відносини між партнерами;
- 2) Емоційні та оцінні зв'язки, які стосуються думок і та уявлень про особистісні характеристики та дії кожного з партнерів;
- 3) Психологічна зрілість особистості.

Психологічна настанова визначає первинну, часто несвідому реакцію на конкретні ситуації, допомагаючи людині розпізнавати і вирішувати проблеми, забезпечує готовність до дії з метою задоволення особистісних потреб. Функції настанови розкриваються через саморегуляцію, впливаючи на стабільність і цілеспрямованість дій, а також на здатність адаптуватися до нових обставин без необхідності свідомого ухвалення рішень у звичних ситуаціях.

У вітчизняній психології вивчення настанови розглядається як основа для розуміння цілісності психічного життя індивіда, взаємодії психічних процесів і особистісного розвитку через навчання та соціалізацію. Дослідження Д. М. Узнадзе в цій галузі підкреслювало роль несвідомих мотивів у поведінці, визначаючи настанову як

неусвідомлену готовність до сприйняття подій, що лежить в основі активності людини. Ця концепція, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти настанови, вказує на те, що вибір життєвого партнера нерідко визначається неусвідомленими внутрішніми потребами і прагненням знайти в партнері способи їх задоволення, базуючись на глибокому, іноді неусвідомленому емоційному ставленні.

Існують і інші концепції, які тісно пов'язані, але не ідентичні з попередньою, включають атитюди та соціальні настанови. Л. Ланге описує атитюд як внутрішнє почуття готовності до дії людини, яке служить передвісником її поведінки. Така готовність сформована на основі попереднього досвіду, проявляється як на свідомому, так і на несвідомому рівнях і відіграє регуляторну роль у поведінці особистості. Атитюд впливає на послідовність та цілеспрямованість поведінки в різних ситуаціях, знімаючи необхідність у прийнятті рішень або свідомому контролі у звичних умовах. Він також може призводити до інерції у діях та уповільнювати пристосування до нових обставин, що вимагають зміни в поведінці. Атитюди поділяють на три категорії: смислові, цільові та операційні. Смислові атитюди об'єднують інформаційні (світогляд), емоційні (відносини до об'єктів) та регулятивні (готовність до дії) елементи. Цільові атитюди пов'язані з метою і впливають на стабільність дій особистості, тоді як операційні атитюди проявляються у стереотипному мисленні та конформній поведінці.

Крім того, атитюд, сформований в рамках відносин між дітьми та батьками, має унікальну регуляторну роль, керуючи поведінкою при виборі шлюбного партнера. Такі атитюди включають світогляд, емоційне ставлення та готовність до дії, слугуючи основою для прийняття або неприйняття рішень.

У тлумаченні В. Томаса і Ф. Знанецького, соціальна настанова визначається як психічний стан, у якому індивід переживає цінність, значення або смисл соціального об'єкта. Вона є частиною особистісної та соціальної структури. З іншого боку, Г. Олпорт розглядає соціальну настанову як індивідуальне явище, описуючи її як стан психонервової готовності до реакції на різноманітні об'єкти чи ситуації. Отже, настанова динамічно впливає на поведінку, виходячи з набутого досвіду.

Таким чином, настанови розвиваються на основі попереднього досвіду, а їхнє виявлення залежить від умов навколишнього середовища, де розвивається індивід. Ці настанови формуються зокрема і під впливом виховання батьків. Батьківські настанови включають в себе емоційний зв'язок з дитиною, її сприйняття батьками та методи взаємодії з нею. Ці настанови вбираються дитиною і стають елементом її особистості. Виходячи з настанов, що склалися внаслідок відносин з батьками, людина обирає собі життєвого партнера.

За словами Е. Берна, через настанови батьків формується основа для життєвих та професійних орієнтирів, уявлень про статеву роль і вибір життєвого партнера. Е. Еріксон підкреслює, що такі настанови можуть створювати бар'єри для розвитку особистості, її відвертості та креативності. За словами Е. Г. Ейдемільлера та В. В. Юстицькіса, більшість життєвих моделей людина переймає з родини, наслідуючи поведінкові шаблони через постійне сприйняття батьківських настанов та порад. Р. В. Овчарова виділяє три рівні батьківських настанов та очікувань:

1. «Ми – батьки» (ставлення подружжя до власних відносин).
2. «Ми – батьки нашої дитини» (підходи в відносинах між батьками та дитиною).
3. «Це – наша дитина» (очікування та настанови щодо дитини).

Що стосується батьківської репродуктивної настанови, В. В. Бойко визначає три її аспекти:

- поведінковий, що включає як реально, так і плановану репродуктивну активність;

- емоційно-оцінний, який об'єднує в собі відношення, судження та позиції щодо розміру сім'ї;
- когнітивний, який пов'язаний зі знаннями про репродуктивну поведінку та її аспекти.

Л. І. Савінов зазначає, що на формування репродуктивних настанов впливають численні фактори, включаючи на першому рівні стиль життя сім'ї, суспільні норми, кількість дітей в родині, а також особисті переконання подружжя щодо розміру сім'ї, ролі дітей у майбутньому, продовженні роду, самореалізації через дітей тощо. Другий рівень включає в себе методи виховання, що відбивають настанови батьків, їхні переваги у вихованні, ставлення до ролі батьків, систему нагород і покарань, яку вони вважають за краще, здатність до гнучкого спілкування з дитиною, їхнє ставлення до самостійності дитини та інше. На третьому рівні зосереджено увагу на образі дитини, який складають батьки, що пов'язано з їхнім задоволенням від батьківства. Цей етап характеризується постійним порівнянням між ідеалізованим уявленням про дитину та реальністю, що позначається на ставленні батьків до дитини.

О. Коннер у 1937 році вперше систематично класифікувала батьківські настанови, виділивши серед них прийняття та любов, явне відкидання, занадто великі вимоги, надмірне піклування. А. С. Співаковська проаналізувала емоційну складову батьківських настанов, визначивши вісім видів батьківської любові, які відображають їхнє ставлення до дітей: активна любов, дистанційна любов, співчутлива активність, відкидання, зневага, переслідування, ігнорування, терпиме відкидання.

А. С. Личко та Е. Г. Ейдеміллер розробили детальну систематизацію стилів сімейного виховання, які в основному представляють методи передачі батьківських настанов:

1. Гіпопротекція. Цей стиль характеризується відсутністю належного догляду та контролю над дітьми, що може досягати рівня занедбаності. Часто відзначається нестача уваги та піклування про фізичне та душевне здоров'я дитини, її зацікавленості та проблеми. Прикрита гіпопротекція виникає, коли батьки формально контролюють дитину, але не виявляють достатньо тепла та уваги, не залучені в її життя. Це може спричинити у дитини відчуття відчуження та неприйняття.

2. Домінантна гіперпротекція. В цьому випадку батьки демонструють надмірну опіку та увагу до дитини, поєднуючи це з повним контролем, обмеженнями та заборонами, що призводить до залежності, пасивності та невпевненості у власних силах у дитини. Таке виховання може викликати опір і протест проти нешанобливого ставлення до особистості дитини.

3. Потуральна гіперпротекція. Описує ситуацію, коли дитина вважається «долом сім'ї», і їй дозволяють усе, що вона хоче. Батьки надмірно захищають дитину та вимагають від неї надзвичайних досягнень без урахування її реальних можливостей, що часто супроводжується недостатнім навантаженням на власні зусилля та ресурси.

4. Емоційне відторгнення. Відбувається ігнорування потреб дитини та, іноді, жорстоке ставлення до неї. Приховане емоційне відторгнення може проявлятися у постійному незадоволенні дитиною та відчутті, що вона не відповідає очікуванням батьків.

5. Підвищена моральна відповідальність. Стиль виховання, при якому на дитину покладаються завищені моральні вимоги, не відповідні її віку та можливостям, що вимагає від неї чесності, відповідальності та успіхів, ігноруючи її реальні потреби та особливості.

Отже, особисті переконання та настанови людини беруть свій початок від стилів виховання, якими керувалися її батьки. Ці настанови впливають і на вибір життєвого партнера в майбутньому. Молоді люди аналізують сімейний досвід своїх батьків, що може вести як до бажання повторити їхній шлях, так і до спроби уникнути подібних відносин, хоча не рідко потрапляють в такий самий сценарій. Часто, у своїх уявленнях про ідеальний

шлюб, вони намагаються компенсувати те, чого їм бракувало в родині. Таким чином, діти з контрольованих сімей схильні обирати залежних партнерів, тоді як ті, хто виросли в конфліктних умовах, можуть віддати перевагу агресивним або егоїстичним супутникам. Навпаки, виховання в атмосфері незалежності спонукає до пошуку подібних рис у партнерах. Крім того, здорове сімейне середовище з поміркованим контролем та емоційною теплотою сприяє формуванню уявлень про гармонійні стосунки.

Теоретичний аналіз показав, що соціальне оточення, попередній досвід, і вплив оточуючих грають ключову роль у формуванні особистісних настанов, які, у свою чергу, лежать в основі життєвих виборів, включно з вибором шлюбного партнера. Таким чином, взаємозв'язок між батьківськими та особистісними настановами має значний вплив на рішення, що приймаються в житті, підкреслюючи важливість дослідження цих аспектів як теоретично, так і емпірично.

Список використаної літератури:

1. Іванченко О.О. Формування образу шлюбного партнера у підлітковому віці: соціально-психологічний аспект. *Молодий вчений*. 2019. № 7 (73). С. 378-381.
2. Крайлюк А. І. Вибір шлюбного партнера: теоретичні аспекти. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. №3(38). С. 207-215.
3. Мацюк В.В. Критерії рівня сформованості образу у молоді майбутнього шлюбного партнера. *Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. академіка С.Д. Максименка*. Т. IX, част. 3. К., 2007. С. 242 – 250.
4. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Магдисяк Л. І. Психологія молодшої сім'ї. Луцьк: Вежа-Друк. 2018. С. 91-157.
5. Федоришин Г. Северин Р. Соціально-психологічні чинники формування образу шлюбного партнера у юнацькому віці. *Психологія особистості*. 2021. Т. 11. Вип. 1. С. 92-100.

Науковий керівник: *Грисенко Н. В., канд. психол. н.*

О. С. Луїна
*магістриня, 1 рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ЩОДО ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ В ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Серед найбільш актуальних проблем, які виникають у повсякденній діяльності людини, важливе місце займають питання, що пов'язані з психічними станами. У числі різних психічних станів, які привертають увагу дослідників, особливо приділяють стану, що в англійській мові називається «anxiety», що українською перекладається як «занепокоєння», «тривога» [3].

Науковці розрізняють тривожність як емоційний стан (ситуативна тривога) і як стійку рису, індивідуальну психологічну особливість, що проявляється у схильності до частого і інтенсивного переживання стану тривоги. Найяскравіше цю розмежованість висвітлено у роботах Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, Р. Кеттла, І. Саразона [7].

Одним з перших, хто звернув увагу на стан занепокоєння та тривоги, був З. Фрейд. Він описав цей стан як емоційний, який включає в себе переживання очікування і невизначеності, а також відчуття безпорадності [4]. За поглядами різних науковців, тривогу можна визначити як:

- відчуття невизначеної загрози, час і характер якої не передбачаються, розпливчастий страх та тривожне очікування;
- невизначене почуття занепокоєння;
- результат виникнення або очікування фрустрації, який є найбільш особистим і необхідним механізмом психічного стресу;
- чутливість до небезпеки, що виникає у потенційно небезпечних ситуаціях та має адаптивну функцію;
- внутрішній стан, що відображає «суб'єктивне відчуття страху та небезпеки, що наближається», зазвичай із негативним відтінком та спрямований у майбутнє, відрізняється від таких емоцій, як співчуття і провина;
- стійкий психічний стан, що характеризується зворотністю при нормалізації соматичного стану та соціальних умов, і визначається як стійкий стан невизначеної загрози, чий характер і спрямованість є невідомими;
- внутрішня психологічна умова, що сприяє розвитку оптимальних методів саморегуляції діяльності та має адаптивне значення [5; 6].

Ч. Спілбергер вважає, що центральним елементом тривоги є відчуття загрози. Це означає, що стан тривоги виникає, коли людина сприймає певний подразник або ситуацію як такі, що містять у собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди [8].

Тривожність, як особистісне утворення, може впливати на поведінку та розвиток особистості дітей і підлітків, виконуючи мотивуючу функцію, що замінює і піднімає інші мотиви і потреби. Цей вплив може мати як негативний, так і, у певній мірі, позитивний характер, проте навіть у випадку позитивного впливу існують обмеження, які визначаються вираженою адаптивною природою цього явища [1].

Однією з типових проблем, з якою стикаються шкільний психолог і вчитель, є шкільна тривожність. У сучасний час спостерігається збільшення кількості дітей, які проявляють тривожність, які відрізняються підвищеним рівнем занепокоєння, невпевненості та емоційною нестійкістю.

Збільшена тривожність може спостерігатися на будь-якому етапі навчання в школі внаслідок труднощів засвоєння навчального матеріалу, міжособистісних взаємин у класному колективі та змін, які можуть виникати як на початковому, так і на більш пізніх етапах навчання.

Проблема тривожності набуває найбільшого наросту в ранньому підлітковому віці. Це пов'язано з численними психологічними особливостями підлітків, які можуть закріпити тривожність в структурі особистості як постійну характеристику. Спрямованість підлітків на самореалізацію, критичне сприйняття навколишнього середовища, формування особистісного «Я» та внутрішньої позиції сприяють розвитку тривожності. Часті емоційний дискомфорт та відчуття розчарування у юнацькому середовищі супроводжуються негативними реакціями на невідомі або загрозливі для самооцінки ситуації, що включають у себе відчуття тривоги.

Один із найбільш відповідальних і напружених періодів для учнів – це час підготовки та складання зовнішнього незалежного оцінювання, державної підсумкової атестації та вступних іспитів до вищих навчальних закладів. У цей період вони повинні максимально мобілізувати свої зусилля, знання та ресурси для виконання поставлених завдань на найвищому рівні, щоб досягти успіху.

Літературні джерела вказують на те, що прояви тривоги можна поділити на два основні типи: мобілізуючий і демобілізуючий. Мобілізуючий проявляється у збільшеній активності (включаючи агресивність), підвищеному апетиті та інших факторах, тоді як демобілізуючий проявляється у застійності, здерев'янінні, раптовій втраті інтересу, апатії і т. д. Це особливо яскраво виявляється у випадках стійкої тривожності [2].

Тривога найчастіше характеризується як негативний емоційний стан, спрямований у майбутнє, що виникає в умовах невизначеності, очікування, дефіциту інформації та непередбачуваного результату, і проявляється в «очікуванні неблагополучного розвитку подій». Отже, тривога переважно розглядають як емоційний стан, а тривожність – як властивість особистості.

Список використаних джерел

1. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
2. Психиатрия: учебное пособие / под ред. Ю.А. Александровского. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. 352 с
3. Психодіагностика: навч. посіб.; 2-ге вид., стереотипне. ІМ Галян. Київ: Академвидав, 2011. 163 с.
4. Freud Z. Introductory Lectures on Psychoanalysis. Norton, 1977. 500 p.
5. Hornblow A.R., Kidson M. A. The visual analogue scale for anxiety: a validation study. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. №10. Australia, 1976. P. 339-341.
6. Poldinger W. Aspects of anxiety. Anxiety and tension. – new therapeutic aspects. Basel, 1970. P. 7-21.
7. Sarason S. B. Anxiety in Elementary School Children: A report of research. N.Y. : John Wiley, 1960. 654 p.
8. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.E. Manual for the state- trait-anxiety inventory. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970. 10 p.

Науковий керівник: *Волкова Н.П., д-р пед. наук, проф.*

Ю. Є. Маджар

магістр,

спеціальність 053 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, Дніпро

СТИЛЬ БАТЬКІВСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ І ПОДОЛАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Стрес є невід’ємною частиною сьогодення. Але особливої актуальності вивчення проблематика стресу набуває у складних життєвих обставинах, в яких перебуває наша країна в умовах воєнного стану. Внаслідок воєнних дій умови надзвичайної ситуації перетворилися на умови повсякденного життя для пересічних громадян: як дорослих, так і дітей. Тривалий час люди знаходилися і продовжують знаходитися в стані фізичної та емоційної напруги. Руйнування, насильство, втрата помешкання, вимушене переселення викликають певний спектр негативних емоцій. Страх, тривога, заціпеніння, апатія – це не повний перелік того, що відчувають люди, які мають власний досвід переживання воєнного конфлікту. Через такі переживання люди втрачають відчуття оптимізму та все більше стають вразливими до стресу та фрустрації.

За результатами проведеного дослідження ми можемо, в рамках цієї публікації, сформулювати наступні твердження щодо стилю батьківської поведінки як чинника виникнення і подолання хронічного стресу у підлітковому віці.

Підлітковий вік характеризується емоційною вразливістю, нестабільністю і, значною мірою, залежить від впливу соціального оточення. Саме стиль батьківської поведінки найбільшим чином впливає на емоційну стійкість підлітків, їх впевненість у собі

та в нормі формує у них механізми подолання стресових станів, забезпечуючи успішність їх соціалізації і збереження психічного й фізичного здоров'я. Тобто, саме стиль батьківської поведінки можна визначити як важливий чинник виникнення або, навпаки, профілактики чи успішного подолання стресових станів.

За результатами опитування підлітків можна констатувати високий рівень стресу у половини досліджуваних, що свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, та достатньо високі показники ситуативної та особистісної тривожності у підлітків.

У дослідженні батьківського ставлення було виявлено, що половина досліджуваних підлітків оцінюють образ батька на позиціях сили та авторитаризму. Найвищий показник отриманий за шкалою автономності – підлітки не відчувають підтримки з боку батька, ніколи не відчувають з його боку зацікавленості своїми проблемами; батько ніколи їх не хвалить, він байдужий до них. При цьому, третина досліджуваних відмітили наявність позитивного і зацікавленого ставлення з боку матері.

За результатами статистичного аналізу було виявлено, що чим більше сформована довіра та батько проводить достатньо часу у спілкуванні з дитиною, тим менше підлітки відчуває нервово-психологічної напруги, занепокоєння і хвилювання, є менш тривожними і не схильні сприймати ситуації життя як загрозові та небезпечні. З іншого боку, чим більше ворожості та відкритої агресії відчуває підліток з боку батька, тим більше це породжує переживання напруги, надмірного хвилювання та тривоги, і в цілому сприйняття світу як загрозового та небезпечного. Щодо материнського ставлення було виявлено, якщо підліток відчуває нестабільність та непослідовність дій та вимог з боку матері, це зумовлює більш високі показники нервово-психічної напруги, прояви занепокоєння та хвилювання, більшість ситуацій та подій будуть сприйматися ними як загрозові та небезпечні.

У виявленні зв'язків між батьківським ставленням та стратегіями копінг поведінки було визначено, що найбільш значущим для формування адаптивних видів копінг-поведінки є позитивне ставлення до підлітка з боку батька. Директивність, а саме наявність контролю у взаємодії з підлітком буде сприяти розвитку адаптивного поведінкового копіngu, а вороже ставлення до дитини з боку батька буде сприяти формуванню неадаптивних поведінкових стратегій як уникання і пасивності, та позбавляти підлітків можливості спрямовувати ресурси на вирішення проблеми. Байдуже та непослідовне ставлення з боку батька також пов'язано із використанням неадаптивних емоційних та когнітивних стратегій, а саме формує у підлітка агресивні форми додання складних ситуацій, схильності до самозвинувачення, а також переживання розгубленості, покірності і ігнорування.

В контексті материнського ставлення було виявлено, що мама відіграє більш значущу роль у формуванні стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Чим більше мама включена у взаємодію з дитиною, тим більше підліток спрямований на вирішення проблемних ситуацій, конструктивний прояв емоцій та оптимізму, та проявляє готовність до співпраці у подоланні труднощів. Прояв директивного ставлення в більшій мірі сприяє формуванню всіх форм поведінкового копіngu від готовності до співпраці до уникання будь якої взаємодії. Вороже, автономне або непослідовне ставлення з боку матері буде зумовлювати формування емоційних форм копінг поведінки, від вибіркового прояву емоційних переживання до їх повного заперечення, формування покірності та самозвинувачення при виникненні труднощів.

Список використаних джерел

1. Вітюк Н. Р. До проблеми конфліктності батьківсько-дитячої взаємодії в період підліткової кризи. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ. 2007. Вип. 12. Ч. 1. С. 79-88.

2. Грижак М. В. Діагностика батьківсько-дитячих відносин як умова надання просвітницької консультативної допомоги сім'ям. *Педагогічний дискурс*. 2012. Вип. 13. С. 58-64.

3. Корміло О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 12. С. 68–78.

4. Повалій Л. В. Специфіка батьківсько-дитячих взаємин у сучасній сім'ї. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць*. Вип. 16. 2012. С. 233-240.

Науковий керівник: *Крупенина Н.А., канд.пед.наук, доц.*

Л. О. Мальцева
Бакалавр, 4-й рік навчання,
Спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В КОНКУРЕНТНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Поведінка людини відтворюється через взаємодію з соціальним середовищем та відображається у відповідях на різноманітні стимули, що оточують її. Ця здатність проявляється через активності на фізичному, інтелектуальному та соціальному рівнях протягом всього життя. Спілкування з іншими, виконання соціальних ролей та вирішення конфліктів – це лише деякі з аспектів, які відображають цю поведінку. Природа та зовнішнє середовище, у якому перебуває людина, формують контекст для її поведінки, визначаючи загальні тенденції. Культурні норми, місце проживання та інші чинники впливають на те, як людина сприймає та реагує на події, у тому числі впливаючи на роль поведінки особистості у конкурентному середовищі. Аналізуючи окремі акти поведінки, було розроблено більше двадцяти теорій у поведінкових науках, що пояснюють різні аспекти поведінки [6]. Ці теорії є інструментами для виявлення потенційно мінливих факторів, які впливають на поведінку, та відображаються через різні процеси.

Одним із прикладів поведінки, яка залежить від реакції на соціальне оточення, є бажання до самореалізації та підвищення статусу, що спонукає до конкурентної активності. За дослідженнями вчених-еволюціоністів, люди мають вбудовану мотивацію досягти вищого статусу, оскільки це гарантує їм переваги у виживанні та репродуктивному успіху на протязі еволюційної історії. Крім того, різниця в статусі спричиняє виникнення різних привілеїв, включаючи підвищену увагу соціального оточення, розширені можливості та контроль над спільними рішеннями, а також полегшений доступ до ресурсів [4]. Однак, важливо враховувати, що міжособистісні взаємини та динаміка соціального середовища можуть також впливати на внутрішні мотивації особистості. Наприклад, бажання досягти вищого статусу може бути не лише результатом індивідуальних амбіцій, але й реакцією на соціальні норми та очікування серед спільноти. Узагальнюючи, конкурентне середовище не лише формує індивідуальні мотивації, але й визначає соціальні динаміки, які впливають на сприйняття та реакції людини.

Деякі дослідження підтверджують, що мотивація до досягнення вищого соціального статусу має суттєвий вплив на конкурентну поведінку людини в її оточенні. Наприклад, дослідження показали, що соціальний статус окремих осіб у їхніх групах має пряму залежність від рівня їхнього суб'єктивного благополуччя, і цей зв'язок був статистично значущим та достатньо сильним [1].

Прагнучи досягти вищого соціального статусу, люди зазвичай працюють над підвищенням своєї інструментальної соціальної цінності. Це може включати розвиток більш високого рівня інструментальності або створення іміджу, який відображає їхню соціальну цінність, та відіграє значну роль у конкурентному середовищі. Наукові теорії в області конкуренції вказують на те, що боротьба за соціальний статус спонукає людей прикладати більше зусиль та покращує їхню продуктивність. Наприклад, люди працюють ефективніше, коли їхні друзі виявляються більш успішними у шкільних чи лабораторних завданнях, особливо якщо вони активно вкладалися у ці конкретні завдання [5]. Ймовірно, цей ефект пояснюється тим, що люди відчувають конкуренцію за соціальний статус, коли їхні друзі перевершують їх у досягненнях, і тому стають більш мотивованими, щоб захистити своє становище в ієрархії. Подібним чином, люди виявляють більшу тривогу щодо свого матеріального благополуччя та розміру житла, ніж щодо свого здоров'я та особистої безпеки. Ці результати свідчать про те, що бажання досягнення вищого соціального статусу змушує людей більше турбуватися про свої фінансові показники порівняно з іншими аспектами їхнього життя. З іншого боку було задокументовано, що загрози соціального статусу викликають інтенсивні емоційні реакції. Люди часто реагують гнівом, а в деяких випадках – агресією та насильством, коли вони почувають себе упущеними або ображеними в громадському місці. Особливо ймовірно стає агресивна поведінка, коли люди сприймають, що це може відвернути загрозу їхнього соціального статусу [3]. Це свідчить про те, як люди часто прибігають до екстремальних заходів, щоб захистити своє становище у соціальній ієрархії. Крім того, наукові дослідження показують, що люди демонструють сильну фізіологічну реакцію, коли їхню компетентність сприймають негативно. Це стає особливо актуальним у тих випадках, коли існує ризик втрати соціального статусу через такі негативні сприйняття. На нашу думку, це говорить про те, що конкурентне середовище не лише формує індивідуальність людини, але і визначає, як вони взаємодіють з оточенням, підштовхуючи до саморозвитку та захисту власного статусу.

Концепція соціального порівняння є ще одним аспектом, близьким до ідеї статусу як основної мотивації у конкурентній поведінці. Люди постійно вдаються до соціального порівняння – це адаптивний, відносно ефективний та потенційно раціональний процес оцінки, спрямований на підвищення самооцінки [2]. Фактори, які сприяють або заважають соціальному порівнянню, також впливають на конкурентну поведінку індивідів та визначають роль поведінки у конкурентному середовищі. Під час соціального порівняння люди аналізують та оцінюють свої подібності чи відмінності від інших, шукають інформацію про власне становище, здібності та продуктивність. Ця інформація може використовуватися для покращення самооцінки та прийняття з ним пов'язаних рішень.

Існують індивідуальні особливості, які впливають на конкурентну поведінку. Особливу увагу слід звернути на цілі соціального порівняння, які, хоч і є загальним елементом конкуренції, можуть відрізнятися залежно від пошуку інформації для соціального порівняння та пов'язаних з цим рішень. Наприклад, люди, які прагнуть до особистого розвитку, шукають конкуренції, щоб отримати інформацію, яка допоможе їм краще оцінити свою компетентність та збільшити її шляхом участі у конкуренції. З іншого боку, особи, які мають цілі, пов'язані з підвищенням продуктивності і перевищенням інших, частіше беруть участь у соціальному порівнянні, ніж ті, кого цікавить вдосконалення особистих навичок. Крім того, індивідуальні відмінності в орієнтації на соціальне порівняння, зокрема, інтерес індивідів до порівняльної інформації про здібності та думки інших щодо їх власних, також пов'язані з індивідуальними рисами у конкурентній поведінці. Виходячи з цього, можна стверджувати, що індивідуальні риси особистості визначають як люди реагують на конкурентне середовище, визначаючи цілі та стратегії соціального порівняння, які відображають потреби та амбіції людини.

Таким чином поведінка людини у конкурентному середовищі є складним феноменом, який обумовлений різноманітними факторами. Ключовими аспектами в цьому контексті є мотивація до досягнення високого соціального статусу, який може спонукати людей до зусиль та покращення виконання завдань. Соціальне порівняння також відіграє значну роль, оскільки воно може впливати на самооцінку та прийняття рішень, а індивідуальні відмінності в орієнтації на соціальне порівняння важливі, оскільки вони визначають, наскільки активно люди включаються в конкурентну взаємодію.

Загалом, роль поведінки людини у конкурентному середовищі полягає в тому, що вона відображає складний взаємозв'язок індивідуальних, соціальних та культурних факторів, які впливають на стратегії взаємодії та реакції на конкурентний тиск.

Список використаних джерел

1. Блинова О. Ю., Круглов К. О. Суб'єктивне соціальне благополуччя співробітників з різним соціально-економічним статусом. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. № 6. С. 57-71.
2. Данильченко Т. В. Соціальне порівняння як фактор суб'єктивного благополуччя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С. 103-109.
3. Котловий С. А. Вплив соціального статусу на конфліктну поведінку людини. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2011. Вип. 55. С. 116-120.
4. Черних Г. А. Особливості концептуалізації понять соціальний статус та роль в теоретичній соціології ХХ ст. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. Вип. 12. С. 23-27.
5. Garcia S. M., Tor A., & Schiff T. M. The psychology of competition: A social comparison perspective. *Perspectives on psychological science*. 2018. № 8(6). PP. 634-650.
6. Hagger, M. S., Cameron, L. D., Hamilton, K., Hankonen, N., & Lintunen, T. (Eds.). *The handbook of behavior change*. Cambridge University Press, 2020. Ch. VI-VII.

Науковий керівник: Дубінський С. В., канд. економ. наук, доц.

О. О. Мартиненко
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ЛІДЕРСТВА ВЛАСНИКА У ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ ЩОДО СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ БІЗНЕСУ В УМОВАХ КРИЗИ

Глобальні кризові події, такі як пандемія COVID-19, війна в Україні чи економічні спади, ставлять перед власниками бізнесу складні завдання. В умовах нестабільності та невизначеності роль лідерства власника стає особливо важливою. Ефективне управління в кризу може стати ключем до виживання та процвітання компанії, а його відсутність – призвести до серйозних наслідків.

Щоб успішно керувати компанією в період кризи, лідерам необхідно мати глибоке розуміння природи та наслідків кризових подій. Однак визначення криз може бути складним, враховуючи їхню різноманітність та ефекти.

Важливим внеском у розуміння криз є робота Вейка [14], який наголошує, що вони не просто події, а результат сприйняття та реакції людей на них. Це допомагає усвідомити невизначеність та мінливість, властиві кризам.

Сучасні дослідження пропонують два підходи до розуміння криз: як подій та як процесів. Підхід "криза як подія" дозволяє сконцентруватися на аналізі тригерів та наслідків конкретних подій, спрощуючи розробку стратегій реагування. У той час як підхід "криза як процес" фокусується на процесах, через які кризи розвиваються з часом, що дозволяє ефективніше керувати ситуацією.

Сучасні визначення криз, такі як визначення Алпаслана та Митроффа [1], враховують їхню складну природу та важливість для організацій. Криза розглядається як процес, який може призвести до порушення нормального функціонування та потребує негайного реагування.

Таким чином, розуміння природи криз та їх впливу допомагає лідерам приймати обґрунтовані рішення та ефективно керувати ситуаціями у періоди нестабільності.

У світі, де стабільність рідко буває постійною, питання ефективного управління компаніями в період кризи стає більш актуальним. Для розуміння цієї проблеми ми звертаємося до сучасних теорій та досліджень у галузі кризового управління та лідерства.

Теорія кризового управління Роберта Чарльза Перроу [9] та Яна Митроффа [8] проливають світло на важливі аспекти антикризового управління. Перроу підкреслює, що у складних системах, таких як управління авіасистемами та космічними програмами, децентралізоване управління більш ефективне у реагуванні на кризові ситуації. Митрофф [8] акцентує увагу на попередній підготовці та консультаціях з персоналом на різних рівнях ієрархії для виявлення вразливостей та антиципації криз.

Теорія Фреда Фідлера [5] стверджує, що в часи стресу та кризи досвідчені лідери виявляють більш ефективну поведінку. У кризових ситуаціях, де потрібне швидке рішення, директивна поведінка лідера є необхідною, але в складніших ситуаціях, коли є час на обмірковування, важливіший інтелект лідера.

Харизматичне лідерство, починаючи з ідеї Вебера [13] про харизматичну владу, вказує на те, що в кризові моменти послідовники тяжіють до лідерів із винятковими якостями. Такі лідери мають здатність формулювати переконливе бачення і мотивувати колектив для досягнення спільних цілей.

Теорія складного лідерства [11] стверджує, що в сучасному світі, де кризи багаторівневі та включають безліч факторів, лідери та їхні організації повинні мати адаптивні підходи до вирішення проблем. Це вимагає спільного зусилля багатьох учасників для розробки творчих рішень та швидкої зміни напрямку дій.

Вивчення цих теорій дозволяє сформувати розуміння ключових принципів лідерства під час кризи. Лідери повинні бути готові до оперативного реагування, мати здатність мотивувати та надихати співробітників, і водночас надавати адаптивний простір для спільної роботи та розробки стратегій вирішення проблем.

В умовах кризи роль лідерства власника у прийнятті рішень про стратегію розвитку бізнесу зосереджується на кількох ключових компетенціях.

Однією з них є осмислення (Sensemaking), яке дозволяє лідерам аналізувати сигнали кризи та приймати рішення на основі попереднього досвіду та розуміння ситуації. Практичні наслідки осмислення включають необхідність залишатися відкритим для нових сигналів, рефлексію над власними обмеженнями і створення сенсу кризи як керованої ситуації [14].

Прийняття рішень (Decision Making) також відіграє у кризовому лідерстві. Лідерам необхідно сприяти розробці мудрих та оперативних рішень, враховуючи різні точки зору та інтереси заінтересованих сторін. Крім того, важливо враховувати етичні аспекти та шукати компроміси на користь загального блага [6].

Комунікація (Communication) важлива створення загального сенсу та підтримки із боку зацікавлених сторін за умов кризи. Ефективна комунікація допомагає лідерам управляти емоціями, приймати розумні рішення та підтримувати оптимізм та стійкість серед учасників [3], [10].

Координація ресурсів та сприяння командній роботі (Coordinating Resources and Facilitating Teamwork) відіграють важливу роль у ефективному управлінні кризою. Лідерам необхідно вміння делегувати обов'язки, співпрацювати з різними організаціями та створювати довіру та стійкість у команді [7], [12].

Сприяння навчанню (Facilitating Learning) дозволяє лідерам здобувати уроки з криз та розвивати організацію. Культура організації, що навчається, і встановлення нових норм і поведінкових стандартів після криз допомагають організації зростати і розвиватися [4],[2].

В цілому ці ключові компетенції кризового лідерства важливі для прийняття ефективних рішень про стратегію розвитку бізнесу в умовах кризи, що сприяє виживанню та успіху організації.

Роль лідерства власника у прийнятті рішень щодо стратегії розвитку бізнесу в умовах кризи відіграє ключову роль у виживанні та успішному подоланні викликів. Хоча не кожному лідерові доведеться стикатися з катастрофічними кризами, всі вони, ймовірно, зіткнуться із кризою певного масштабу протягом своєї кар'єри. Тому важливо, щоб лідери були обізнані про різні типи криз та їх динаміку, щоб вони могли розпізнавати попереджувальні сигнали та вживати адекватних заходів.

У період кризи лідери виконують безліч важливих функцій, починаючи від забезпечення колективного осмислення ситуації та прийняття відповідальних рішень до організації широкого та обачного спілкування, координації ресурсів та командної роботи, а також сприяння навчанню. Ці ключові компетенції кризового лідерства є необхідними незалежно від типу чи масштабу кризи і повинні враховуватися під час виборів та розвитку лідерів.

Таким чином, лідерство власника в умовах кризи вимагає від лідерів широкого спектру навичок та компетенцій, щоб ефективно реагувати на виклики та забезпечити стійкість та процвітання бізнесу. Уважне впровадження цих компетенцій, теорій та розуміння природи та наслідків кризових подій - допоможе організаціям успішно вийти з кризових ситуацій, вірно приймати рішення щодо стратегії розвитку бізнесу в умовах кризи та навіть винести з них уроки для майбутнього розвитку.

Список використаних джерел

1. Alpaslan CM, Mitroff II. Exploring the moral foundations of crisis management. *Technol. Forecast. Soc. Change* 167:120713, 2021. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0040162521001451> (дата звернення 22.03.2024 р.)
2. Boin A, Hart PT. Public leadership in times of crisis: Mission impossible. *Public Adm. Rev.* 63(5), 2003. PP. 544–553
3. Coombs WT, Holladay SJ. Communication and attributions in a crisis: an experiential study in crisis communication. *J. Public Relat. Res.* 8(4), 1996. PP. 279–295
4. Farazmand A. Learning from the Katrina crisis: a global and international perspective with implications for future crisis management. *Public Adm. Rev.* 67, 2007. PP. 149–159
5. Fiedler, F.E. *A Theory of Leadership Effectiveness*. McGraw-Hill, New York, 1967. 308 p.
6. James EH, Wooten LP. Leadership as (un)usual: how to display competence in times of crisis. *Organ. Dyn.* 34(2), 2005. PP. 141–152.
7. Kaiser RB. Leading in an unprecedented global crisis: the heightened importance of versatility. *Consult. Psychol. J. Pract. Res.* 72(3), 2020. PP. 135–154

8. Mitroff II. Best practices in leading under crisis: bottom-up leadership, or how to be a crisis champion. In *The Practice of Leadership*, ed. JA Conger, RE Riggio, 2007. PP. 263–276.
9. Perrow C. A personal note on normal accidents. *Organ. Environ.* 17(1), 2004. PP. 9–14
10. Seeger MW, Sellnow TL, Ulmer RR. *Communication and Organizational Crisis*. Westport, CT: Greenwood, 2003.
11. Uhl-Bien M. Complexity and COVID-19: leadership and followership in a complex world. *J. Manag. Stud.* 58(5).2021. PP. 1400–1404.
12. Uhr C. Leadership ideas as barriers for efficient collaboration during emergencies and disasters. *J. Conting. Crisis Manag.* 25(4), 2017. PP. 301–312
13. Weber M. *The Theory of Social and Economic Organizations*, transl. T. Parsons. New York: Free Press, 1947.
14. Weick KE. Enacted sensemaking in crisis situations. *J. Manag. Stud.* 25(4), 1988. PP. 305–317.

Науковий керівник: *Дубінський С. В., канд. економ. наук, доц.*

О. М. Матвєєва
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

Війна докорінно змінила наше життя та поставила нові виклики як для суспільства в цілому так і до кожної людини. Ми стикаємося з подіями війни, якої не було в суспільстві більше сімдесяти років, та отримуємо новий і не простий для себе досвід. Тому, щоб долати ці труднощі, і далі мати змогу виконувати свої професійні обов'язки, треба більше приділяти уваги до внутрішніх і психологічних ресурсів особистості. Саме психологічна готовність людини як фахівця зумовлює та впливає на стабільність, стійкість та якість її професійної діяльності в умовах кризи або війни. Професія психолога відноситься до типу професій «людина-людина». Цей тип професійної діяльності відноситься до високого рівня соціальної відповідальності тому, що основним об'єктом професійної діяльності психолога виступає людина та її стан психологічного добробуту. В умовах сьогодення, коли перед фахівцями постають нові виклики – підтримувати військових, їх родини, працювати з внутрішньо переміщеними особами та підтримувати психологічний стан тих, хто звертається за психологічною допомогою в умовах війни, особливого значення набуває особистісна психологічна готовність до професійної діяльності.

Мета роботи – теоретично дослідити та обґрунтувати особливості психологічної готовності до майбутньої професії у студентів психологів.

Завдання: дослідити феномен психологічної готовності до професійної діяльності, та проаналізувати не тільки склад готовності до професійної діяльності, а також її психологічну сутність.

Проблему психологічної готовності досліджували Т. Жванія, С. Кучеренко, В. Моляко, С. Мул, М. Смульсон, О. Сорока, Н. Сторожук, М. Томчук, О. Хуртенко та інші українські дослідники.

У сучасній психології психологічна готовність розглядається як істотна передумова будь-якої цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості та ефективності. Відомо два

основних підходи до визначення змісту та структури психологічної готовності: функціональний і особистісний [2].

Так, психологічну готовність розуміють як істотну передумову цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості й ефективності. Вона допомагає людині успішно виконувати свої обов'язки, правильно використовувати знання й досвід, особисті якості, зберігати самоконтроль і перебудовувати свою діяльність у певних ситуаціях [4]. Також існує визначення готовності до діяльності як комплексної здібності, що складається з мотиваційної (схильність до певної діяльності) та інструментальної (інтелектуальні та емоційні механізми регуляції діяльності) сторін [5].

В.О. Моляко в своїх роботах дається класифікація рівнів готовності: 1) високий (самостійність у постановці і розв'язанні нових задач, адекватність оцінки і самооцінки професійно важливих якостей, здатність до ефективного вирішення задач в умовах дефіциту часу тощо); 2) середній (середній рівень вияву наведених якостей); 3) низький (невміння самостійно ставити і розв'язувати складні задачі, неадекватна оцінка та самооцінка професійно важливих особливостей тощо). Отже під психологічною готовністю традиційно розуміють психічний феномен, за допомогою якого пояснюють стійкість діяльності людини в полімотивованому просторі [6]. Дослідження проблеми психологічної готовності до діяльності здійснювалися вченими М. Д'яченко, Л. Кандибович, Ф. Іващенко, М. Левітов, С. Мілерян, Д. Ніколенко, В. Серіков, А. Смирнов, П. Чамата, Н. Шеляховська, О. Веденов, В. Горгома, В. Зарицька, В. Семиченко, О. Асмолов, Г. Балл, С. Максименко та інші. В своїх роботах автори по-різному трактували суть та структуру цього явища залежно від специфіки предмета, мети та вихідних теоретичних як необхідних основ проведення наукового дослідження [1; 2; 4; 5; 6; 7].

Психологічна готовність до різних видів діяльності має свої специфічні особливості, але відмічається існування загальних поглядів на її розуміння [4].

В сучасній науці виділяють два основних підходи до розуміння суті психологічної готовності до діяльності. В першому підході психологічна готовність розглядається як стан до виконання конкретного трудового завдання. Вона характеризується як короткотривала, тимчасова, мобілізаційна, ситуативна. Другий підхід розглядає суть психологічної готовності як загальну, довготривалу це особистісна інтегративна властивість, підготовленість усіх сфер психіки до виконання діяльності. Загальна психологічна готовність до діяльності розглядається як основа, на якій можливе формування міцної ситуативної готовності до конкретного виду діяльності. При цьому уможливується відсутність у фахівця ситуативної психологічної готовності за наявності загальної готовності. Водночас є неможливою наявність ситуативної психологічної готовності без наявності загальної [7].

Найґрунтовніше структуру психологічної готовності до професійної діяльності подано в роботі М.І. Д'яченко та Л.А. Кандибович, які виокремлюють такі компоненти 1) мотиваційний – позитивне ставлення до професії, інтерес до неї; 2) орієнтаційний – знання і уявлення про особливості та умови професійної діяльності; 3) операційний – володіння способами та засобами професійної діяльності; 4) вольовий – самоконтроль, уміння керувати своїми професійними діями; 5) оцінний – самооцінювання професійної підготовки стосовно вимог професійної діяльності; 6) мобілізаційно-настрійний – мобілізація сил, оцінювання труднощів, що можуть виникнути на професійному шляху. Автори виокремлюють також ситуативну і сталу готовність до професійної діяльності [4].

Таким чином можна зробити висновок, що головною ознакою психологічної готовності до професійної діяльності є її інтегративний характер, який виявляється в упорядкуванні її внутрішніх структур, гармонійності основних компонентів особистості, у стійкості, стабільності та послідовності їх функціонування. Тобто психологічна готовність до професійної діяльності має ознаки, що свідчать про єдність, цілісність особистості, її здатність до продуктивної діяльності.

Список використаних джерел

1. Калюжна Ю.І. Розвиток готовності до професійної праці майбутніх психологів у навчальному процесі. *Psychology & Personality*. 2023. Вип. 2 (24). С. 209–221.
2. Карамушка Л.М. Психологічна готовність студентів до майбутньої професійної кар'єри: зміст, структура, рівні та чинники. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2013. Вип. 16. С. 211–219.
3. Кириченко Р.В., Колодяжна А.В., Психологічна готовність студентів до професійної діяльності. *Габітус науковий журнал з соціології та психології*. 2023. №56. С.217-223. Точка доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/41.pdf>. (дата звернення 24.02.2024 р.)
4. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
5. Ларіонцева А.О. Теоретико-аналітичний дискурс поняття професійної готовності до майбутньої діяльності майбутніх магістрів психологів в ЗВТО. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. Вип. 1 (22). С. 44–51.
6. Моляко В.О. Психологічна готовність до творчої професійної діяльності. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (2). С. 1–7. Точка доступу: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4234> (дата звернення 28.02.2024 р.)
7. Хохліна О.П. Теоретико - методологічні проблеми психології: навч. посіб.. Київ: Симоненко О.І., 2021. 244 с.

Науковий керівник: *Юдіна А.В.*, канд. психол. наук

С. С. Мегель
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Питання збереження психологічного здоров'я є однією з найскладніших проблем сучасної науки. До того ж, в українському суспільстві в умовах війни присутня величезна кількість психотравмуючих ситуацій, і запит суспільства на психологічну допомогу постраждалим верствам населення невпинно збільшується. Тому розуміння концепцій психологічного здоров'я та благополуччя особистості дозволить підібрати стратегії роботи з проблемними аспектами психологічного здоров'я сучасної української молоді.

Мета: розкрити психологічні особливості подолання стресу в юнацькому віці.

Однією з сучасних концепцій психологічного здоров'я є концепція О.В. Козлова, згідно якої психологічне здоров'я безпосередньо пов'язане з певними векторами: стратегічним; просоціальним; я-вектором; творчим; духовним; інтелектуальним; сімейним; гуманістичним [3, 4]. На основі аналізу цієї моделі психологічного здоров'я можна зазначити, що психологічно здорова людина обов'язково має бути незалежною, зрілою, реалізованою та задоволеною в різних сферах особистістю. Враховуючи умови українського сьогодення, варто зауважити, що найбільш вразливими або проблемними компонентами психологічного здоров'я сучасної молоді в межах цієї моделі можна вважати просоціальний, сімейний, духовний та інтелектуальний вектори.

Юнацький вік характеризується стрімким розвитком і швидкими змінами особистості, що включають різного роду стреси. Стресостійкість у юнацький період

розглядається науковцями, як проблема психічної адаптації людини, емоційної стійкості та здатності контролювати власні емоції. Усі дослідники відзначають, що стресостійкість як здатність психіки відображає здатність особистості успішно здійснювати необхідну діяльність у різних життєвих ситуаціях. Дослідники вказують, що стрес – це реакція організму людини, яка виникає на дії подразників, незалежно від того, несуть вони позитивний або негативний характер [4].

Стресостійкість особистості – можна розглядати як уміння долати труднощі, сприймати власні емоції, розуміти настрої соціуму, проявляти витримку [2]. Стресостійкість можна визначати сукупністю особистісних якостей, які дозволяють особистості переносити великі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливої шкоди для власної діяльності, соціального середовища і власного здоров'я. Стресостійкість за Б.Х.Вардананом – це «властивість особистості, що забезпечує гармонійне ставлення між усіма компонентами психічної діяльності в емоційних ситуаціях і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності».

У наукових джерелах з проблематики стресостійкості, науковці звертають увагу на вивчення чинників, що її детермінують. Розглянемо поняття, що на нашу думку впливають на розвиток стресостійкості: самооцінка, особистісна і ситуативна тривожність, копінг-стратегії, локус-контролю й рівень саморегуляції. Вчені стверджують, що у процесі подолання кожна особистість юнацького віку використовує власні копінг-стратегії (тобто тактику поведінки), на основі уже набутого у неї особистісного досвіду й її психологічних ресурсів. На основі цього копінг-стратегії постають як засоби управління стресовими факторами, що діють на особистість і спонукають її до відповідної реакції на загрозу. Виходячи з теорії виділяють три базисні копінг-стратегії, до них належить «розв'язання проблеми», «пошук соціальної підтримки», «уникнення» [4]. Основа копінг-стратегії «розв'язання проблем», полягає у визначенні широкого кола альтернативних рішень, які у свою чергу сприяють загальній соціальній адаптації особистості. Тобто, копінг-стратегія «розв'язання проблем» розглядається науковцями як когнітивно поведінковий процес, за допомогою якого особистість обирає ефективні стратегії вирішення різноманітних складних життєвих ситуацій.

Серед найбільш значущих факторів, що впливають на стресостійкість виділяють показники тривожності. В наукових працях А.А. Андрєєвої виділені наступні компоненти стресостійкості до яких належать тривожність, що розділяється на особистісну і ситуативну. Особистісна тривожність виражається підвищеною схильністю до занепокоєння й підвищеними тривожними переживаннями без суттєвих на те причин. Поява підвищеної особистісної тривожності може бути викликана гормональними змінами в організмі, або ж викликана психологічними змінами. Ситуативна тривожність проявляється, коли особистість потрапляє в неприємну для неї ситуацію. Накопичення негативних психологічних станів і підвищення тривожності призводить до постійної напруги, ще за довго до появи неприємної ситуації.

Тривожність як чинник стресостійкості, в науковій літературі згадується в роботах Л.Д. Гіссена, Ч.Д. Спілбергера, І.М. Фейнгерберга, Ю.В. Щербатих, особистісну і ситуативну тривожність, серед компонентів стресостійкості вивчали М.М. Смірнова,

О.Г. Соловйов, Р.М. Шагієв. Про наявність зв'язку між ступенем вираженості тривожності й схильності до стресу пише О.С. Хромова, вплив тривожності на стресостійкість вивчали С.В. Іллінський і О.А. Гладишева. Тривожність характеризується властивістю особистості, як відносно постійну, незмінну протягом життя.

Отже, юнацький період – сензитивний у плані формування стресостійкості, перегляду цінних засад, мотивів самовиховання й навичок саморегуляції. Постійний стан стресу і його наслідки становлять серйозну загрозу психологічному здоров'ю студентів, не сприяють продуктивності суб'єктивних виборів у ситуації напруги.

Список використаних джерел

1. Структура психологічного здоров'я: психосемантичний підхід. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 937, Вип. 45. С. 130–133.
2. Козлов О. В. Методика діагностики психологічного здоров'я. *ПНУО*. 2014. № 6 (12). Publishing House L L C "Scientific and Educational Initiative"
3. Білова М.Е., Будиянський Н.Ф. Індивідуально-особистісні особливості стресостійкості співробітників недержавних підприємств безпеки. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України* / ред. акад. С.Д. Максименко. К.: Міленіум, 2007. Вип. 33. С. 272-278.
4. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». *Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського*. Одеса, 2007. 20 с.

Науковий керівник: *Бикова В.О., канд. пед. наук, доц.*

Н. І. Меленчук
*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет, м. Одеса*
В. В. Кобан
*магістр, 2-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Міжнародний гуманітарний університет, м. Одеса*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОДОВІРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Довіра до себе та світу належать до тих важливих психологічних феноменів, значущість яких найбільш повно усвідомлюється у випадку їх порушення та втрати. Сьогоднішня нестабільна ситуація в Україні та світі, воєнний час, непередбачуваність подальших подій виступили в ролі каталізатору для усвідомлення важливості цих феноменів для кожної людини, що дозволяє їй бути стійкою та витривалою у кризовий час. На сьогодні очевидним є факт порушення психологічного стану не тільки тих людей, що знаходяться безпосередньо в зоні бойових дій, а й далеко за її межами, а також різний рівень впливу зовнішніх подій, зокрема воєнного стану, на психічний стан українців. Важливим чинником виникнення тривоги та невпевненості у майбутньому, втрати самодовіри, стійкості та індивідуальності сучасної людини є також надзвичайна розгалуженість інформаційного простору та його впливу на соціум в цілому та на кожного індивіда окремо. Водночас актуальним залишається питання не просто виживання і задоволення базових потреб, а й досягнення певної якості життя людини та її задоволеності собою, що є особливо важливим та значущим для молоді.

В сучасному суспільстві сформувалась проблема дефіциту довіри не лише до інших людей, а й самого себе. «Самодовіра» існує як невід'ємна частина довіри до світу і проявляється у переживанні самоцінності, самоприйнятті і самоприхильності людини у різних сферах життя. Вона підвищує здатність свідомо інтегрувати взаємовиключні норми і цінності, що зменшує конфліктність у масовій та індивідуальній свідомості. Попри наявність соціального попиту на дослідження довіри і потреб вітчизняної психології в аналізі даного

феномена, до останнього часу довірі не лише було відведено другорядне місце, але і її психологічний сенс був спрощений і зведений до певного одновимірного змісту.

Аналіз досліджень вітчизняних і зарубіжних учених дозволяє засвідчити, що в різних галузях психологічної науки існує три рівні розуміння цього поняття, де довіру найчастіше згадують як умову існування всіх інших явищ: це *довіра до світу* як переживання безпеки та комфорту, що виникає у взаємодії з зовнішнім світом через сприйняття його як безпечного і створює можливість досягнення поставленої цілі та задоволення потреб людиною (Т. Говір, Е. Еріксон, і ін), *довіра до іншого* має прояв як переживання безпеки у ставленні до інших осіб, сприйняття їх як відповідальних та надійних, що забезпечує встановлення та підтримку доброзичливих стосунків з іншими та співпрацю у конструктивній взаємодії (К. Абульханова-Славська; А. Донцов; Л. Петровська; А. Хараш та ін.) і *довіру до себе* як переживання поважного ставлення до себе, сприйняття себе як надійного суб'єкта, що може зорієнтуватися в будь-якій ситуації та приймати відповідні рішення (А. Бандура; К. Роджерс; Е. Шостром та ін). Також можемо говорити про розгляд феномену довіри як установки і усвідомлення відсутності загрози, як відчуття безпеки при взаємодії з оточуючим світом, як ставлення до світу, соціуму, іншої людини чи до самого себе. Базова довіра, як зазначає Е. Еріксон, закладається в ранньому дитинстві і формує у людини сприйняття світу в цілому як безпечного і такого, в якому можна бути, зростати і розвиватися. Довіра або недовіра до людей буде обумовлювати рівень взаємодії та встановлення контактів з оточуючими, а довіра або недовіра до себе виступає важливою частиною позитивного функціонування особистості.

В українському науковому просторі також визначена проблематика вивчення феномену довіри та довіри до себе. Різнібічний теоретичний аналіз поняття довіри у сучасному науковому дискурсі можна побачити у працях І. Агапченко, Д. Докторова, Н. Кравець, В. Кравченко, Н. Кривої, І. Ларкіної, Д. Лисенко, М. Мачикової та ін., а поняття самодовіри аналізується Н. Єрмаковою, Л. Коломієць, Т. Кожедуб, К. Гук, С. Шевченко, О. Штепою та ін. Зокрема, прояви самодовіри досліджують через аспекти амбівалентності особистості стосовно подружжя, вікового аспекту (Т. Зелінська, Т. Лук'яненко), соціальних установках особистості (А. Хурчак), як складову особистісної ідентичності (О. Ічанська), через зв'язок з емоційним інтелектом та психологічним благополуччям (І. Кряж, Н. Гранкіна-Сазонова). Певна кількість вітчизняних досліджень частково звертається до феномену довіри до себе у віці стосовно кризи ранньої дорослості (Т. Титаренко, Т. Яценко). Актуальним є питання адаптації психодіагностичного інструментарію для виявлення рівня прояву довіри до себе, до інших або світу (О. Савченко, В. Петренко, А. Тімакова). До психологічної структури самодовіри в своїх працях звертається Н. Єрмакова, вона тлумачить довіру до себе як феномен самосвідомості, елемент «Я»-концепції, котрий є соціальною самоустановкою, яка проявляється у стійкій схильності суб'єкта приймати, усвідомлювати цінність власної особистості і захищати її.

Враховуючи проведений теоретичний аналіз нами було сплановано та проведено емпіричне дослідження з метою виявлення рівня самодовіри у молоді. В дослідженні приймали участь студенти Одеського національного медичного університету (ОНМедУ) віком від 19 до 24 років, з яких 47 дівчат та 23 хлопця. Опитування проведено за допомогою такого діагностичного інструментарію як методика вивчення довіри/недовіри до світу, іншим людям, до себе А. Купрейченко та рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе Т. Скрипкіної. Посилаючись на тестові норми за шкалами методики довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе, представлені в адаптації українського варіанту О. Савченко, В. Петренко та А. Тімченко, нами були отримані наступні результати, які представлені на рис. 1.

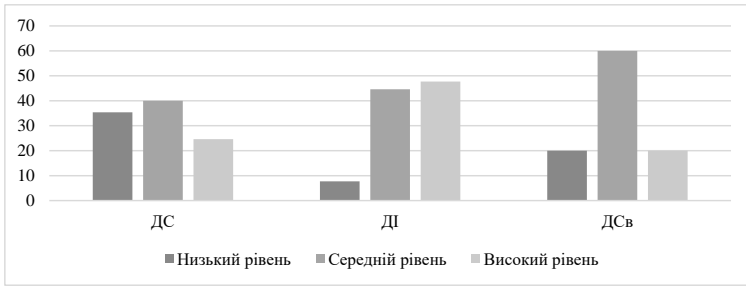


Рис. 1. Рівні прояву довіри до себе, до інших та світу у студентів (у %).

Примітка: умовні позначення показників довіри за методикою А. Купрейченко: ДС – довіра до себе; ДІ – довіра до інших; ДСв – довіра до світу.

З рис. 1 можна побачити, що найбільш високими показниками серед студентів характеризується прояв довіри до інших, зокрема 44,6% студентів мають середній та 47,7% високий рівень прояву за цим показником. Тобто, переважна більшість студентів здатні формувати стійкі позитивні відносини з іншими та конструктивно взаємодіяти з оточенням залежно від ситуації. Молодь виявляє впевненість у інших людях та здатна покладатися на них в процесі взаємодії. Проте високі показники можуть свідчити про певну податливість та орієнтованість на партнера по взаємодії, а не на власну позицію або точку зору. Наступним за рівнем прояву є показник довіри до світу, який на середньому рівні прояву був виявлений у 60% студентів та на високому – у 20%. Це свідчить про те, що в цілому молодь достатньо позитивно сприймає навколишній світ і толерантно ставиться до різних його проявів, демонструє некритичну, відкриту позицію щодо подій у світі. І найменший рівень прояву були виявлені за показниками довіри до себе, за яким лише 24,6% студентів мають високий та 40% - середній сформованості. Порівняно з іншими показниками довіри молодь менш схильна довіряти своїм відчуттям і переживанням, лише чверть досліджуваних переконані у власній компетентності та мають високий рівень віри у власні сили і самоприйняття, відкрито висловлюють свою позицію. При цьому переважна більшість мають середні та низькі рівні прояву довіри до себе, демонструють невпевненість у вмінні орієнтуватися в критичній ситуації й прогнозувати вчинки інших людей.

На рис 2 представлені середні результати прояву довіри до себе у різних сферах за методикою Т. Скрипкіної.

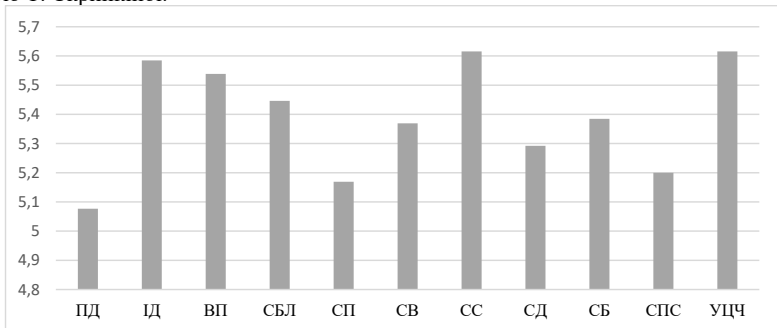


Рис. 2. Середні показники прояву довіри до себе в різних сферах за методикою Т. Скрипкіної.

Примітка: умовні позначення показників прояву довіри до себе у різних сферах за методикою Т. Скрипкіної: ПД – довіра до себе в професійній діяльності, ІД – довіра до себе в інтелектуальній діяльності, ВП – довіра до себе у вирішенні побутових проблем, СБЛ – довіра до себе в вмінні будувати стосунки з близькими людьми (друзями); СП – довіра до себе в умінні будувати стосунки з підлеглими; СВ – довіра до себе в умінні будувати взаємини з вищими за статусом; СС – довіра до себе в умінні будувати стосунки в сім'ї; СД – довіра до себе в умінні будувати стосунки з дітьми; СД – довіра до себе в умінні будувати стосунки з батьками; СПС – довіра до себе в умінні будувати стосунки з протилежною статтю; УЦЧ – довіра до себе в умінні цікаво проводити час (дозвілля).

Отже, аналіз рис. 2 свідчить про те, що представники нашої вибірки виявляють достатньо високі показники довіри в уміннях будувати стосунки в сім'ї, цікаво проводити час, в інтелектуальній діяльності і у вирішенні побутових проблем. При цьому менший рівень довіри молоді люди проявляють у професійній сфері та в умінні будувати стосунки з підлеглими, що, на нашу думку, є цілком законним, враховуючи той факт, що 21,5 % досліджуваних не мають поки що досвіду роботи.

На основі отриманих даних нами було проведено кореляційний аналіз між показниками довіри та показниками прояву довіри до себе у різних сферах життя.

Таблиця 1.

Результати кореляційного аналізу між показниками довіри та показниками прояву довіри до себе у різних сферах життя

Сфери прояву довіри	ДС	ДІ	ДСв
ПД	367**	114	505**
ІД	169	117	481**
ВП	293*	255*	448**
СБЛ	179	-006	725**
СП	118	095	499**
СВ	283*	182	463**
СС	276*	033	573**
СД	245*	168	391**
СБ	059	-101	559**
СПС	191	126	435**
УЦЧ	141	025	413**

*Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення * - кореляційний зв'язок на 5% рівні значущості; ** - кореляційний зв'язок на 1% рівні значущості; 2) умовні позначення показників прояву довіри до себе у різних сферах за методикою Т. Скрипкіної: ПД – довіра до себе в професійній діяльності, ІД – довіра до себе в інтелектуальній діяльності, ВП – довіра до себе у вирішенні побутових проблем, СБЛ – довіра до себе у вмінні будувати стосунки з близькими людьми (друзями); СП – довіра до себе в умінні будувати стосунки з підлеглими; СВ – довіра до себе в умінні будувати взаємини з вищими за статусом; СС – довіра до себе в умінні будувати стосунки в сім'ї; СД – довіра до себе в умінні будувати стосунки з дітьми; СД – довіра до себе в умінні будувати стосунки з батьками; СПС – довіра до себе в умінні будувати стосунки з протилежною статтю; УЦЧ – довіра до себе в умінні цікаво проводити час (дозвілля); 3) умовні позначення показників довіри за методикою А. Купрейченко: ДС – довіра до себе; ДІ – довіра до інших; ДСв – довіра до світу.*

Отримані результати дають змогу встановити наступне. Значимі коефіцієнти кореляцій встановлено між показниками довіра до себе (ДС) і довіра до себе в професійній діяльності (ПД) на 1% рівні, і показниками довіра до себе у вирішенні побутових проблем (ВП), довіра до себе в умінні будувати взаємини з вищими за статусом (СВ), довіра до себе в умінні будувати стосунки в сім'ї (СС), довіра до себе в умінні будувати стосунки з батьками (СД) – на 5% рівні.

Показник довіра до світу (ДСв) додатньо пов'язаний на 1% рівні з усіма показниками прояву довіри до себе у різних сферах. В свою чергу, показник довіра до інших (ДІ) виявив лише один значимий зв'язок на 5% рівні з показником довіра до себе у вирішенні побутових проблем (ВП).

Такі результати свідчать про те, що саме довіра до себе є провідним відчуттям, що обумовлює прояви довіри людини у різних сферах життя. Тобто, чим вищий рівень довіри до світу, тим вище рівень довіри до себе у професійній діяльності, вирішенні побутових проблем, в умінні будувати стосунки з людьми, які є вищими за статусом, в сім'ї та з дітьми. І відповідно, чим вищий рівень прояву довіри до інших, тим вище здатність вирішувати побутові проблеми.

Підсумовуючи проведений теоретичний аналіз та результати дослідження, можна зазначити, що феномен «довіри до себе» образно кваліфікують як «категорію підвищеної складності», засвідчуючи її високу динамічність, багатофакторність та багатоаспектність. Самодовіра виступає як певний гіпотетичний конструкт, який дозволяє людині зайняти відповідну ціннісну позицію по відношенню до самої себе, до світу і, виходячи з цієї позиції, будувати власну стратегію життєдіяльності. За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що найбільш вираженим показником виявився показник довіри до інших, а найменш вираженим – показник довіри до себе. Проте конструкт довіри до себе виступає основною для оцінювання рівня прояву довіри у різних сферах буття. Отримані результати створюють перспективи для визначення довіри до себе як цілісного багатоаспектного утворення особистості, що допомагає протистояти несприятливим життєвим умовам та дослідити її у зв'язку з показниками життєстійкості та задоволеності життям у молоді в кризових умовах життя.

Список використаних джерел:

1. Єрмакова Н. О. Особливості проявів довіри до інших та до себе у студентів юнацького віку. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Вип. 1. 2023. С. 10-16.
2. Коломієць Л. І., Кожедуб Т. С., Гук К. В. Теоретико-методологічні засади емпіричного дослідження довіри до себе. *Young Scientist*, 2020, № 12(88). С. 277-282. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-12-88-55>.
3. Савченко О.В., Петренко В.В., Тімакова А.В. «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2022. Вип. 5. С. 16 – 22.
4. Чайка Г. В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). №1. С. 31-36.

БУЛІНГ: ПРИЧИНИ ЯВИЩА ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА В ШКОЛІ

Насильницькі дії шкодять фізичному та психічному здоров'ю трьох сторін процесу: жертв, нападників і свідків. Метою булінгу є не лише вплив на жертву, а й формування відповідної моделі поведінки: ніби насильство є ефективним для досягнення успіху в житті, здобуття авторитету.

Дан Ольвеус у 1987 році ввів поняття «булінг» до наукового обігу. Науковець вважав, що роль жертви чи агресора залежить не від групових явищ, а від індивідуальних особливостей дитини. До того ж певні негативні обставини соціального оточення стимулюють дитячу агресивність. Також дослідник говорив про трикомпонентність явища булінгу, що включає в себе: систематичність або повторюваність дій; агресивність; дисбаланс сил.

ЮНІСЕФ визнає булінг як небажану, агресивну поведінку школярів із метою залякування, демонстрації сили, приниження.

Ознаки булінгу, які відрізняють його від звичайної сварки чи конфлікту: завжди є три сторони учасників: агресор, жертва, спостерігач; негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я всіх учасників; супроводжується реальним фізичним або психологічним насиллям: жертву шантажують, дражнять, б'ють, залякують, розповсюджують плітки, опубліковують в соціальних мережах особисту інформацію, фото або відео матеріли; дія булінгу повторюється не одноразово, та жертві важко самотужки побороти це; у кривдника немає розкаяння, всі дії усвідомленні.

Дослідники об'єднали прояви цькування на чотири групи:

1. Особистітні причини: зовнішній вигляд дитини, індивідуальність фізичного, психічного, інтелектуального розвитку дитини, національність. Також це може бути через те, що через дію булінга, бо агресор таким чином може самоствердитися або набути авторитету перед однолітками аби їх боялися та поважали. Також можуть булити дитину через заздрість за гарніший одяг, крутіший гаджет тощо.

2. Сімейні причини. Випадки авторитарного стилю батьківського спілкування вдома школярі переносять у колектив. Гіперопіка дитини позбавляє її самостійно налагоджувати спілкування, розв'язувати проблеми. Якщо вдома є насилля, то дитина копіює поведінку батьків і сама може стати кривдником або ж жертвою.

3. Чинники середовища: ігнорування закладом освіти випадків булінгу; виокремлення вчителем когось кращим, а когось гіршим; відсутність контролю на перервах, в їдальні, в роздягальнях. Авторитарний стиль навчання провокують низьку самооцінку, агресію, психологічний самозахист учнів.

4. Соціальні причини: неконтрольований інформаційний простір, що впливає на свідомість на хитку психіку неповнолітніх, нетолерантність суспільства, людська нерівність (діти з забезпечених сімей цькують дітей з малозабезпечених сімей). Жорстокість на насилля часто демонструють через медіа, куди діти мають вільний доступ, а потім імітують побачене в житті, проявляють агресію до інших дітей, тварин тощо.

Виходячи з вищеперахованого можна виділити такі види булінгу як:

- психологічні (погрози, залякування, поширення чуток, маніпуляція, шантаж);
- фізичні (удари, штовхання, тілесні ушкодження, побої);
- економічні (вимагання грошей, пошкодження речей, особистого майна);

-сексуальні(непристойні рухи, поширення непристойних чуток, прізвиська, сексуальні погрози);

-кібербулінг(цькування та приниження через інтернет, мобільні телефони).

Профілактика булінгу полягає в тому, що працівники закладів освіти повинні розуміти самі та наголошувати учням те, що цькування, насильство та дискримінація є неприйнятним ані в закладі освіти ані за її межами. Найкращою профілактикою булінга буде така організація роботи, щоб налагодити довірливі стосунки між вчителями та учнями.

Список використаних джерел

1. Ожійова О. Булінг. Шкільний булінг: поняття та основні форми. *Вчені зап. Харк. гуманіт. ун-ту «Нар. укр. акад.»*. Харків: Харк. гуманіт. ун-ту «Нар. укр. акад.». 2020. С. 158–163.

2. Koo H. Time Line of the Evolution of Scholl Bullying in Differing Social Contexts. *Asia Pacific Education Review*. 2007. Vol. 8, № 1. P. 107–116.

Науковий керівник *Крупенина Н.А. канд. пед. наук, доц.*

А. В. Назаренко

*магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»*

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНО-РЕПРЕСИВНЕ ДЕРЖАВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЛОКУСА КОНТРОЛЮ ІНДИВИДА

Сучасний світ характеризується наявністю різноманітних політичних режимів, серед яких не в останню чергу значне місце займають соціально репресивні державні устрої. Вплив таких устроїв на психологію індивідів, зокрема на формування локуса контролю, залишається актуальним об'єктом досліджень у сфері політичної психології [5].

Локус контролю, концепція, введена в психологію Джуліаном Роттером у 1950-х роках, відіграє критичну роль у сприйнятті індивідами своєї здатності контролювати події у власному житті. Він може бути внутрішнім, коли людина вважає, що здатна впливати на події свого життя через власні дії, рішення та зусилля [5], або зовнішнім, коли індивід переконаний, що його доля залежить від зовнішніх обставин, щастя або інших людей.

Вплив локуса контролю на життя людини є значним і багатограним. Внутрішній локус контролю часто асоціюється з вищою самооцінкою, кращими стратегіями впорядкування із стресом та загалом більш позитивними життєвими результатами [1]. З іншого боку, зовнішній локус контролю може збільшити вразливість до стресу та анкіозності, вплинути на розвиток песимістичного погляду на життя та обмежити мотивацію до досягнення особистісного зросту [3].

В контексті соціально репресивних державних устроїв, вплив на локус контролю може бути особливо вираженим. Репресивні умови, що обмежують особистісну свободу та можливості для самовираження, можуть сприяти зміщенню локуса контролю в бік зовнішнього, стимулюючи в індивідів переконання, що вони мало можуть зробити для зміни своїх обставин [2]. Це, в свою чергу, може мати глибокі наслідки для психологічного добробуту, здатності до адаптації та загальної якості життя людини.

Визначаючи взаємозв'язок між політичним і соціальним середовищем країни та особистісними характеристиками її громадян, неможливо ігнорувати вплив культурних вимірів, які Герт Хофстеде описав у своїй роботі [4]. Ці виміри дозволяють глибше

зрозуміти, як культурне середовище формує сприйняття індивідами своєї здатності контролювати власне життя.

Відстань влади як один з ключових вимірів Хофстеде, вказує на прийняття нерівності влади в суспільстві. У країнах з високою відстанню влади, де ієрархія та підпорядкування вважаються природними, громадяни можуть розвинути більш зовнішній локус контролю, сприймаючи свої можливості вплинути на життя як обмежені. Навпаки, в суспільствах з низькою відстанню влади, де прагнуть до рівності та доступності влади, може спостерігатися сильніший розвиток внутрішнього локуса контролю.

Індивідуалізм проти колективізму впливає на ступінь, до якого індивіди вбачають себе незалежними від соціальних груп. В демократичних суспільствах, де цінується індивідуалізм, громадяни схильні вірити, що вони самостійно керують своєю долею, сприяючи формуванню внутрішнього локуса контролю. У контексті соціально-репресивних режимів, де колективізм може бути виражений через сильний соціальний контроль та обмеження індивідуальної свободи, локус контролю має тенденцію бути більш зовнішнім.

Уникнення невизначеності показує, як суспільство ставиться до невизначеності через амбівалентності. Репресивні уряди, намагаючись мінімізувати невизначеність через жорсткий контроль та регуляції, можуть непрямо спонукати громадян сприймати, що мало що залежить від їх особистого вибору, тим самим підсилюючи зовнішній локус контролю. Таке середовище протистоїть демократичним країнам, де вища толерантність до невизначеності може сприяти більшій вірі в особистий контроль та вплив на власне життя.

Дослідження, представлене у цих тезах, висвітлює критичний вплив соціально-репресивних державних устроїв на формування локуса контролю індивідів, підкреслюючи важливість політичного та соціального контексту у розумінні психологічних аспектів особистості. Аналіз показав, що умови, які обмежують особистісну свободу та можливості для самовираження, сприяють переважанню зовнішнього локуса контролю серед населення, що може впливати на психологічний добробут, адаптаційні здібності та якість життя людини.

Навпаки, в суспільствах з вищим рівнем демократії, де громадяни мають більше можливостей для участі у прийнятті рішень та самовираження, спостерігається тенденція до формування внутрішнього локуса контролю. Таке середовище сприяє розвитку особистісної впевненості, самооцінки та мотивації до особистісного зросту.

Це дослідження підкреслює необхідність подальшого аналізу взаємозв'язку між політичними режимами та особистісними характеристиками індивідів.

Список використаних джерел

1. Зімбардо Ф. Ефект Люцифера. Чому хороші люди чинять зло. Київ: Yakaboo Publishing. 2017. 584 p.
2. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2019. 288 p.
3. Milgram S. Obedience to Authority: An Experimental View. New York: Harper & Row. 1974. 224 p.
4. Hofstede G. Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations across Nations. Thousand Oaks: Sage Publications. 2001. 596 p.
5. Rotter J.B. Social learning and clinical psychology. New York: Prentice-Hall. 1954. 466 p.

Науковий керівник: О.О. Байер, канд. психол. наук, доц.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СХИЛЬНОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЇ У МЕЖАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Життєдіяльність людей проходить у постійній взаємодії та здійсненні соціального впливу на поведінку, почуття та думки один одного з приводу будь-яких подій, явищ, об'єктів. З іншого боку, у процесі взаємодії люди часто використовують інших осіб задля досягнення своїх цілей. Подібний соціальний вплив є маніпулятивним. Психологічний сенс маніпуляцій полягає в тому, аби контролювати поведінку людей, управляти ними, утримувати переваги. Набувши поширення у зв'язку з ринковими відносинами, маніпулятивні дії нині охоплюють усі сфери життєдіяльності людини. За Л. Рюмшиною - дослідження явища маніпулювання людьми як психологічної проблеми може проводитися у двох аспектах, зокрема, з позиції комунікації як маніпулятивного впливу, здійснюваного свідомо чи несвідомо, залежно від ситуації спілкування, ставлення до партнера. Особистість тут постає як суб'єкт спілкування відповідно до наявності або відсутності в неї певних характеристик (комунікативної компетентності, навичок спілкування, емпатії тощо).

Основними причинами маніпулятивної поведінки в різноманітних дослідженнях визначається відсутність довіри до людей, до себе, до світу; відсутність любові до себе; страх людини залишитися самотньою; страх перед скрутним становищем; потреба отримувати схвалення від інших людей. Крім того, різні культури в різній мірі сприяють маніпулятивній поведінці: Я-незалежні культури, які орієнтовані на успіх та владу, в більшій мірі сприяють розвитку схильності до маніпуляції, ніж Я-залежні культури, які орієнтовані на встановлення емоційних контактів з довкіллям.

Схильність до маніпулювання супроводжується такими особистісними характеристиками, як: високий рівень психічного розвитку (гнучкість, хороша адаптивність); домінантність, агресивність, асоціальність, сміливість, амбіційність, наполегливість, егоїстичність, низький рівень емпатії, емоційна відстороненість від співрозмовника, підозрілість, вороже і скептичне ставлення до інших, схильність демонструвати свої сильні сторони, в спілкуванні орієнтація на себе, а не на партнера; нехтування етичними і культурними цінностями і нормами, домінування економічних та соціально статусних цінностей над моральними та гуманістичними, несформованість ієрархії інструментальних цінностей; емоційний дискомфорт, занижена самооцінка; орієнтація на досягнення, відсутність схильності до ризику; залежність.

Нами було проведено дослідження серед молоді, яка працює в Органах місцевого самоврядування м. Дніпра та області (віком 20-25 років, 34 жінки та 16 чоловіків) за допомогою методик «Шкали макіавеллізму МАСН-IV» (Р. Крісті та Ф. Л. Гейз) (та «Шкали маніпулятивного ставлення» (Т. Бант), результати якого представлені на рис. 1 та рис 2.



Рис. 1. Результати за методикою «Шкала макіавеллізму MACH-IV»

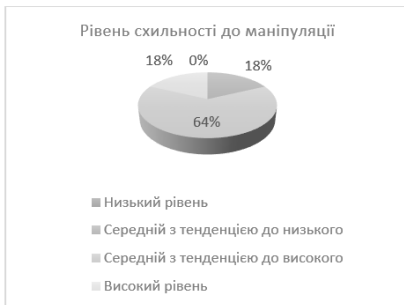


Рис. 2. Результати за методикою Т. Банта

За результатами дослідження було виявлено, що переважна більшість молоді мають середні та високі рівні прояву схильності до маніпулювання у професійній діяльності. Такі особи достатньо критичні, прямолінійні, наполегливі у досягненні мети; домінують у взаємодії, мають лідерські якості, можуть бути жорсткими та агресивними, схильні до конкуренції та змагань. Вони можуть нехтувати соціальним схваленням, мають окрему думку, відмінну від думки більшості, і спрямовані на результат. У діяльності зазвичай достатньо прагматичні, впевнені, відчувають власну перевагу, і є незалежними. Люди з високими значеннями за цією шкалою - перші там, до чого всі прагнуть, конкуруючи, використовуючи інших як засіб виграти, щоб інші дякували їм за цю можливість. Особи з дуже високими показниками схильності до маніпуляції часто здаються спокійними, впевненими, націленими на результат і часто викликають симпатію у оточуючих.

В контексті отриманих результатів виявляється актуальним в сучасних умовах сьогодення дослідити особистісні особливості схильності до маніпуляції молоді, що і є подальшою перспективою дослідження.

Список використаних джерел

1. Гребін Н. В. Зміст маніпуляції як різновиду прихованого психологічного впливу. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць* 2013. Вип. 21. С. 67-73.
2. Єрмакова Н. Психологічні особливості проявів маніпулятивної поведінки в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Вип. 1. С. 164–171.
3. Крупник І.Р., Ткаленко Н.В. Маніпулятивна поведінка у професійній діяльності офісних співробітників. *Інсайт*. 2019. Вип 1. С. 95-101.
4. Литвинчук А. І. Схильність до маніпулятивного впливу осіб з різним рівнем психологічної безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 2. С. 15-19.

Науковий керівник: Грисенко Н.В., канд. психол. н.

КОМУНІКАТИВНІ БАР'ЄРИ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ТРУДНОЩІВ У СПІЛКУВАННІ СТУДЕНТІВ

Комунікативний бар'єр є своєрідним соціально-психологічним феноменом, який проявляється у переживанні труднощів спілкування. Це сукупність зовнішніх і внутрішніх причин і явищ, що заважають ефективній комунікації або повністю блокують її. Бар'єри стають психологічними перешкодами, що виникають на шляху отримання інформації.

Сприйняття кожною людиною дійсності і так відрізняється і завжди є суб'єктивним. А під час навчальної діяльності до бар'єрів спілкування додаються причини пізнавального характеру. У такому випадку успішне взаєморозуміння залежить від ступеню розвитку інтелектуальних здібностей людей, які спілкуються [2].

У студентів бар'єри консервують прихований емоційно-інтелектуальний потенціал майбутнього фахівця, здатні ускладнювати оволодіння необхідними професійними навичками. Особливо відчутними це явище є для студентів I-II курсів закладів вищої освіти, коли після багатьох років навчання в школі молоді люди потрапляють у нове для них середовище. Незнайомі викладачі, досі невідома інформація та сам формат викладання викликає низку нових емоцій та може викликати занепокоєння. Знайомство з однокурсниками та прагнення налагодити з ними міжособистісний контакт теж може стати причиною підвищення тривожності.

Об'єктивні або зовнішні чинники комунікативних бар'єрів формуються ще під час міжособистісного спілкування у школі, в сім'ї, в соціальному середовищі майбутнього студента. До суб'єктивних (внутрішніх) чинників можна віднести потреби, інтереси, ціннісні орієнтації, соціальні настанови, життєві плани. Сюди ж долучаються рівень емоційної стабільності-нестабільності, тип темпераменту, стиль спілкування та рівень психологічної готовності до нього.

Проявляються бар'єри в комунікації наявності захисту від впливу іншої людини в процесі спілкування у вигляді уникнення, заперечення авторитетності чи джерела нерозуміння. В усіх випадках результатом спрацьовування того чи іншого бар'єрного механізму буде неприйняття впливу. У студента спостерігається уникнення розгорнутих відповідей, низька пізнавальна активність та небажання приймати участь у колективних заняттях.

Проблему комунікативних бар'єрів та їх ролі в процесі навчання вивчали Л. Барановська, Е. Берн, Н. Бружина, В. Духневич, Н. Вігюк, О. Кайріс, М. Козирев, В. Крисько, В. Куніцина, Л. Орбан-Лембрик, З. Сівєрс, І. Сингаївська, Н. Смірнова, Г. Федосова, Т. Шепеленко та ін. Їх роботи присвячені процесу спілкування студентів і розвитку в них певних комунікативних якостей і вмінь, а особливості діяльності у закладах вищої освіти в сучасних умовах досліджували Г. Балл, В. Бочелюк, С. Максименко та ін.

Після проведення низки досліджень зі студентами різних курсів ЗВО було виявлено, що комунікативні бар'єри істотно впливають на організацію життєдіяльності студентів. Так, 69,7% опитаних студентів констатували, що комунікативні бар'єри впливають на їх активність у навчанні, 74,7% опитаних зазначили, що комунікативні бар'єри чинять вплив і на їх самопочуття. Також вдалося з'ясувати, що комунікативні бар'єри частіше спостерігаються серед студентів-хлопців, ніж серед студентів-дівчат [1].

Явище бар'єрів у спілкування спостерігається і у студентів, які оволодівають професіями типу "людина - людина". А це майбутні психологи, соціологи, медичні працівники. Наявність даної проблеми у навчанні на цих спеціальностях не лише позбавляє можливості отримати потрібні знання, а й ускладнює набуття ними необхідних навичок для

оволодіння обраною професією та робить неможливим подальшу роботу спеціаліста в даному напрямку.

Долати комунікативні бар'єри можна і потрібно. З метою підвищення рівня підготовки студентів до їх подолання на базі лабораторії організаційної психології Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України розробляються соціально-психологічного тренінги. В цю роботу внесли свій вклад вчені: Л. Карамушка, С.Максименко, В.Семиченко, Н.Чепелева, Т.Яценко. Тренінги спрямовані на створення соціально-психологічних умов, що передбачають оволодіння знаннями про комунікативні бар'єри, їх усвідомлення, основні види та причини виникнення, методи діагностики та засоби ефективної комунікативної взаємодії. Це, перш за все, проходить у вигляді психологічного консультування студентів I-II курсів навчання з даної теми та викладацького складу закладів вищої освіти [1].

Навчальна діяльність це процес, в якому спілкування є важливим чинником, її успішність напряму залежить від того, як складаються відносини у системі викладач-студент та студент-студент. Труднощі в комунікації здатні суттєво вплинути на успішність набування професійних знань і навичок, що, в свою чергу, відіграє ключову роль на подальший вибір життєвого шляху та постановку життєвих цілей майбутнього випускника закладу вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л.М. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 264 с.
2. Федосова Г.Л. Психологічні особливості комунікативних бар'єрів студентів. *Актуальні проблеми психології. Том 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія* / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2002. Ч. 3. С. 155-160.

Науковий керівник: *Грисенко Н.В. канд.психол.наук*

М. В. Несправа
доктор філософських наук
професор кафедри психології
Комунального закладу вищої освіти
"Дніпровська академія неперервної освіти" Дніпропетровської обласної ради

ЛОГОТЕРАПІЯ ЯК ШЛЯХ «ЛІКАРСЬКОГО ДУШЕПІКЛУВАННЯ»

Актуальність і значимість психологічного доробку Віктора Франкла не викликає сумніву, про що, зокрема, свідчать сучасні переклади його творів 53 мовами [4], серед яких є і два україномовних видання [1-2].

Проте перекладачі подібних робіт часто зіштовхуються із герменевтичною спокусою щодо викривлення початкового смислу у намаганні «зрозуміти автора краще ніж він сам себе розумів». Так, наприклад назва однієї із ключових робіт В. Франкла «*Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*» [5], тобто «Лікарське душепіклування. Основи логотерапії та екзистенціального аналізу», під час перекладу на англійську мову трансформувалася у назву «*The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*» [7], тобто «Лікар і душа: від психотерапії до логотерапії». У такому «трансформованому» вигляді ця назва потрапила і до українського читача у виданні «Лікар та душа. Основи логотерапії» [1], яке було зроблено з англomовного перекладу.

Звернемо увагу, що у початковому варіанті назва роботи В. Франкла є цілком зрозумілою у позначенні такого різновиду психологічної допомоги як лікарське душеп'ікування (від нім. seele – душа і Sorge – турбота, догляд, піклування), яке як зазвичай використовують у релігійно-праксеологічному значенні душепастирства. Щодо англomовного, і відповідно україномовного перекладів назви роботи, то слід зазначити, що вище зазначена думка автора тут втрачає свою конкретність, не фігурує безпосередньо в назві і потребує додаткових пояснень через звернення до тексту самої роботи.

Метою даної доповіді є акцентування саме релігійно-праксеологічних конотацій розуміння В. Франклом лікарського душеп'ікування як основи логотерапії і екзистенціального аналізу.

Горизонти психотерапії, як зазначає В. Франкл [5], нині розширилися, так як західне людство відійшло від священика до лікаря, від душевного опікуна до цілителя душі. Людина приходить до психіатра, засумнівавшись у сенсі свого життя або зовсім зневірившись його знайти, що у словнику логотерапії позначається терміном «екзистенціальна фрустрація». Стан, коли екзистенціальна фрустрація призводить до невротичної симптоматики, В. Франкл ще характеризує як «ноогенний невроз», що викликається і зумовлюється почуттям втрати сенсу, «екзистенціальним вакуумом». Відповідно і кабінет лікаря, на його думку, став місцем паломництва для всіх зневірених у житті, тих, хто засумнівався в його сенсі.

Водночас В. Франкл пояснює, що лікарське душеп'ікування не прагне замінити належне лікування душ, яке практикує духівник або священик. Відношення між психотерапією та релігією, на його думку, полягає в тому, що мета психотерапії – зцілити душу, зробити її здоровою, а мета релігії в чомусь принципово іншому – урятувати душу. Відповідно лікарське душеп'ікування діє на межі між медициною і релігією. Тобто це – прикордонна територія, нічийна земля, земля обітована.

Зазначимо три найбільш провідних, як на нашу думку, аспекти, які підсилюють релігійно-праксеологічні конотації ідеї лікарського душеп'ікування у вченні В. Франкла.

По-перше, лікарське душеп'ікування містить смисли зв'язку і возз'єднання із *трансцендентним*, які корелюють із ключовими етимологічними ознаками релігії. Як відомо, походження терміну religio християнський мислитель Лактанцій виводив від дієслова religare (з'єднувати, зв'язувати), маючи на увазі зв'язок людини і Бога. А на думку Августина Блаженного [3] термін релігія походить від дещо іншого дієслова – feeligere (возз'єднувати). Тобто релігія означає возз'єднання, відновлення колись загубленого союзу між людиною і Богом. Аналогічно і Віктор Франкл зазначає, що уміння лікаря полягає в тому, щоб допомогти людині, яка страждає возз'єднатися з її реальністю. На його думку, суть людської екзистенції – у самотрансцендентності, завжди тягнутися назовні, до чогось або когось іншого, бути відданим улюбленій роботі, коханій людині або Богові. В іншій роботі [6] він підкреслює, що екзистенціальний аналіз в підсвідомій духовності виявляє підсвідому релігійність – тобто підсвідомий зв'язок із Богом як відношення до трансцендентного, що є іманентним але в той же час і прихованим від самої людини.

По-друге, релігійним аспектом лікарського душеп'ікування є *осягнення тасмниці смерті і сенсу страждань*. Релігія, як підкреслює В. Франкл, забезпечує людину духовним якорем, що надає виняткове відчуття безпеки, таке, якого більше ніде не можна знайти. І якщо психотерапія цікавилася здатністю людей працювати та насолоджуватися життям, то лікарське душеп'ікування цікавиться здатністю людини страждати. Звісно, люди можуть надавати сенс своєму життю, втілюючи творчі цінності, виконуючи свої життєві завдання, втілюючи цінності досвіду, осягаючи Бога, Правду, Красу чи пізнаючи унікальність іншого людського існування через любов. Але навіть і та людина, що опинилася в найбільш скрутній ситуації, у якій неможливо втілювати цінності творчості та досвіду, все-таки може надати своєму життю сенс через спосіб ставлення до своєї долі, своїх страждань. Тобто, цінності можна втілювати через прийняття неминучої долі і страждань. На думку В. Франкла, немає таких життєвих ситуацій, які були б дійсно позбавлені сенсу. Річ у тім, що

навіть негативні на вигляд сторони людського життя, і навіть трагічна тріада страждання, провини та смерті також можуть перетворитися на щось позитивне, на «заслугу», якщо людина зуміє зайняти стосовно них правильну позицію.

По-третє, лікарське душепіклування є *пастирським супроводом, спільним шляхом* логотерапевта із пацієнтом до самої кінцевої межі останнього. Логотерапевт, як справжній пастир, дає пацієнту *розраду і втішання* навіть тоді, коли медицина загалом вже безсила. Так, В. Франкл погоджуючись із висловом, що лікар повинен також втішати і душу, вважає, що слова біблійного пророка Ісаї: «Утішайте, утішайте народ Мій, говорить Бог ваш» (Ісаї 40:1) не тільки не втратили й дотепер свого змісту, а й звернені безпосередньо до лікаря. Коли в істинному, тобто безпосередньому стражданні лікар виявляє останню, найвищу можливість набуття сенсу, тим самим він надає людині вже не першу, але останню допомогу. У такий спосіб, життя наповнене сенсом до останнього подиху. Тобто до останньої його миті ми можемо втілювати цінності через наше ставлення до страждань, до того, чого змінити не можемо.

Отже, підсумовуючи, зазначимо, що такі релігійно-праксеологічні смисли у роботах Віктора Франкла, а саме: зв'язок і возз'єднання із трансцендентним; осягнення таємниці смерті та сенсу страждань; пастирський супровід, як спільний шлях логотерапевта із пацієнтом до самої кінцевої межі, сприяють найменуванню логотерапії і екзистенціальний аналіз «лікарським душепіклуванням».

Список використаних джерел

1. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 320 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
3. Augustine of Hippo. De civitate Dei. Точка доступу: <http://www.thelatinlibrary.com/augustine/civ10.shtml> (дата звернення: 01.03.2024)
4. Books by Viktor Frankl. Viktor Frankl Institute. Точка доступу: https://www.viktorfrankl.org/books_by_vf.html (дата звернення: 01.03.2024)
5. Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Wien : Franz Deuticke, 1946. 192 s.
6. Frankl V. Der unbewußte Gott: Psychotherapie und Religion. 19. edition. Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG;., 1992. 112 s.
7. Frankl V. The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy. London : Souvenir Press, 2012. 272 p.

Р. Ю. Нікітіна

бакалавр, 4-й рік навчання,

спеціальність 052 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

З РІЗНИМИ РІВНЯМИ АГРЕСИВНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Неодноразове прагнення нашої країни до незалежності має наслідки для всіх верств суспільства. Військовий конфлікт, що триває, загострив проблеми з психічним здоров'ям, спонукаючи до більшого залучення психологів, соціальних працівників та інших. На нашу думку психологічної допомоги потребують усі жителі України, які стикнулися з таким травматичним досвідом війни, але в центр нашої уваги ми обрали саме підлітковий вік. На жаль, у вирії постійного стресу, стану тривоги, страху українці зіштовхнулися зі складністю будувати та бачити майбутнє, всі переживають різну палітру емоційних станів – і все це, на

нашу думку, безумовно є нормальною реакцією. Війна виснажує, але є ті, заради кого треба бачити, будувати або відновлювати життя. У спілкуванні з підлітками можна побачити особливе ставлення до ситуації в країні, труднощі у адаптації до нових реалій, появу різних питань та загострення пошуку межі норми прояву тих чи інших природних реакцій. Тому виявлення особливостей адаптації підлітків в умовах воєнного часу є вельми актуальною проблемою.

Підлітковий вік є ключовим періодом, який позначений швидким розвитком, включаючи фізичні, емоційні та когнітивні зміни. Ще Ж. Піаже наголосив на важливості адаптації, яка є вирішальною для успіху в різному середовищі. У воєнний час підлітки стикаються з унікальними проблемами психологічної адаптації, включаючи:

1. Стресові умови: вплив насильства, втрати та переміщення може призвести до посттравматичного стресового розладу та емоційної боротьби.

2. Зміни в освітніх умовах: перехід на дистанційне навчання або зміна розкладів впливає на можливість навчання.

3. Соціальна ізоляція: обмежені взаємодії впливають на соціальні навички та стосунки, впливаючи на самооцінку.

4. Труднощі спілкування: розлука з родиною в зонах конфлікту посилює страх і тривогу.

5. Психологічні травми: загрози життю та близьким викликають глибоко вкорінені страхи та травми.

6. Ризики для здоров'я та безпеки: фізичне насильство, проблеми з гігієною та обмежений доступ до медичної допомоги становлять небезпеку.

7. Невизначене майбутнє: економічна нестабільність і освітня невизначеність перешкоджають плануванню майбутнього.

Ці виклики, як і психологічні реакції на них, відрізняються залежно від природи, тривалості та інтенсивності конфлікту. Підтримка підлітків у процесі їх адаптації має важливе значення для їх благополуччя та успіху.

«Агресія» визначається по-різному, починаючи від жорстоких порушень прийнятих у суспільстві правил і до реалізації прагнення до незалежності чи захисту своєї думки. Сучасні точки зору відкидають єдине визначення феномену агресії. Агресія розглядається не тільки як невмотивований напад на іншу людину, але і як прагнення до незалежності чи енергійне відстоювання власної думки. Є інша думка, наприклад, А.Басс спробував визначити агресію, не використовуючи суб'єктивні ідеї, такі, як «намір». Таким чином, з'являється визначення агресії, що ігнорує які б то не було мотиваційні передумови. Інший спосіб дати визначення агресії, ігноруючи поняття наміри, полягає в тому, щоб описувати агресивну поведінку як порушення соціальних норм. Наприклад, видатний психолог А. Бандура зазначав, що багато хто з нас позначають поведінку як «агресивне», коли вона суперечить соціально схвалюваній ролі. Але все ж таки більшість дослідників наполягають на тому, що справді адекватне визначення агресії повинна співвідноситися з наміром нападника.

Схильність до агресії може бути результатом впливу браку любові і ніжного ставлення з боку батьків, спадковість, рівень стресових станів і те, якою мірою дитині вдається чи не вдається реалізувати свої особисті прагнення. Агресивна поведінка підлітків може формуватися на негативних прикладах дорослих. Особливо схильними до агресії можуть стати підлітки, які зустрічаються з її проявами у власній сім'ї та відчують на собі її наслідки. Чимало батьків вдаються до фізичних покарань і навіть до жорстокості у вихованні своїх дітей. Також не менш важливий вплив від того, як часто дитина бачить інших людей, що використовують агресію для вирішення своїх проблем (в реальному житті, в кіно і на телебаченні). В цілому, немає єдиного джерела агресивних нахилів, як немає і одного шляху розвитку агресивного характеру.

Але агресивність є природною властивістю підлітка, як і рефлексивність, самосвідомість. Особливості розвитку підлітків, зокрема агресивна поведінка та її рівні

були завжди актуальним питанням, яким цікавилися та досліджували різні психологи (такі А. Бандура, А. Басс, М. Боришевский, Г. Вовк, О. Волянська, О. Сторова, О. Іванова, о. Качмар, М. Козак, О. Мойсеєва, В. Павелків, І. Фурманов та ін.) Можна припустити, що проблема агресії в підлітковому віці є особливо актуальною в наш час, тому що охоплює не тільки оточуючих – батьків, вчителів, однолітків, але й створює труднощі для самої дитини у її взаминах та визначає розвиток особистості і ускладнює прийняття самосвідомості. На думку фахівців саме в цьому віці посилюється ймовірність появи агресивних форм поведінки. Серед підлітків посилюється негативізм, демонстративна поведінка стосовно дорослих, частішають випадки проявів жорстокості, агресивності та ін. Агресивність має різну ступінь вираженості: від майже повної відсутності до найвищого прояву. Кожна особистість повинна мати певну ступінь агресії. Відсутність її призводить до пасивності, конформності. А надмірний розвиток її починає визначати весь образ особистості, яка може стати конфліктною, нездатною до співробітництва. Сама по собі агресія не робить суб'єкта свідомо небезпечним, так як сам акт агресії може не приймати свідомо небезпечні форми.

Отже, агресивна поведінка – достатньо звичайне явище для підліткового віку. У процесі соціалізації підлітка агресивна поведінка виконує низку важливих функцій. У нормі вона звільняє від страху, допомагає відстоювати свої інтереси, захищає від зовнішньої загрози, сприяє адаптації.

Нової актуальності та трактування проблема агресивності підлітків набуває зі змінами у житті в умовах війни, які були описані вище. В умовах воєнного часу сприйняття норми агресивної поведінки для підлітка стає складнішим. Події в країні викликають більше розгубленості та негативних емоцій, ненависть, агресивність до ворога, які в свою чергу дорослі не соромляться висловлювати та показувати при дітях (зокрема, частіше підлітки і самі читають та дивляться в інтернеті вислови, гасла, фото або відео насильницького характеру). Тому межі норм та будь-яких визначень агресії стираються. Перед підлітком постає завдання відшукати ті кордони, до яких можна проявляти подібну поведінку. Дивлячись на дорослих, сформованих людей, які і є прикладом для дітей, важко визначити яка агресивність дозволена та сприймається нормою. Вбивство людини, словесна агресія, ненависть, насильницькі дії до жінок або неозброєних військовослужбовців, прояви ПТСР – «чи є норма агресивності і як я можу проявляти цю природно властивість до оточуючих?...» Таким чином, підліток дезадаптується у прояві своїх емоцій та переживань. Від цього з'являються труднощі у спілкуванні з батьками, однолітками, яке і так в цьому віці загострене через різні непорозуміння, підвищену емоційність та невміння управляти власними емоціями.

Отже, психофізіологічні зміни, які відбуваються у підлітковому віці, можуть зробити дітей більш схильними сприймати життєві ситуації як стресові. У цей період розвитку відбуваються фізичні, психологічні та соціальні зміни, які можуть впливати на сприйняття та реакцію підлітків на стрес. В умовах постійного стресу – військових дій, активно формуються адаптаційні здібності підлітка. Когнітивна адаптація є процесом, за допомогою якого людина пристосовується до нових умов і отримує знання та досвід, необхідні для виживання та успіху в даному середовищі. Кожна людина проходить через певні стадії розвитку когнітивних функцій, і що кожна наступна стадія залежить від успішного завершення попередньої. Тому, важливо підтримувати дітей та допомагати їм пройти кожную стадію розвитку, щоб забезпечити їх успіх у адаптації в умовах воєнного часу, розгубленості, агресивності та негативу.

Список використаних джерел

1. Кісіль З. Р. Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2015. Вип. 1. С. 32-40.
2. Кордунова Н. О. Особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2018. Вип. 2 (38). С. 130-140

3. Кукурудза Т. Причини виникнення підліткової агресії. *Social Work and Education*. 2014. № 1. С. 76-81.

4. Павелків В. Р. Проблеми агресії в зарубіжній літературі. *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. : Міленіум, 2004. Вип. 12. С. 115–118.

5. Пророк Н.В., Царенко Л.Г., Бойко С.Т. АДАПТАЦІЯ, ДЕЗАДАПТАЦІЯ, РОЗЛАДИ АДАПТАЦІЇ: ПИТАННЯ ТЕРМІНОЛОГІЇ *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2021. № 9. С. 373-381.

Науковий керівник: *Грисенко Н.В., канд. психол. наук*

Т. М. Нікуліна
магістриня, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
«Екстремальна та кризова психологія»
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Дж. Холліс – американський юнгіанський психоаналітик – описує, що коли ми народжуємось, то відразу маємо в арсеналі декілька «окулярів», призм сприйняття, через які дивимось на цей світ: генетична спадковість, стать, традиції виховання, особливості культури, оточення. Усі ці фактори формують наше відчуття реальності. Дитина інтерпретує особливості поведінки значимих дорослих як базове уявлення свого Я. Індивідуальне світосприйняття дитини має ознаки магічного мислення: «все, що я відчуваю, пов'язано зі мною і завжди має прямий зв'язок зі мною» [8]. Коли індивід досягає підліткового і юнацтва, то визнає, що його сприйняття реальності не завжди співпадає з автентичною природою речей.

Юнацтво є останньою межею між дитинством та дорослістю. Цей вік розпочинається в період з 15-17 і триває приблизно до 23 років. Даний період поділяється на два етапи: рання юність (15-17 – 18 років) та безпосередньо юність (18-23 роки). У ранньому юнацькому віці відбуваються якісні зміни всіх сторін психічної діяльності [3].

Ранній юнацький вік можна вважати сензитивним щодо розвитку вищих, зокрема, моральних почуттів, що є основою відповідальної поведінки. Новоутворення психічного розвитку юнаків (більш високий рівень інтелектуального розвитку, цілісний Я-образ, самовизначення у життєвих і професійних планах) сприяють засвоєнню моральних моделей поведінки та закономірно готують якісно новий етап розвитку моральної свідомості – оволодіння мораллю як основою взаємин між людьми [3].

Людина в юності стикається з переживанням вікової кризи ідентичності, що є необхідним етапом у формуванні її особистості. Вона свідомо ставить питання: Хто я? Навіщо я живу? У чому сенс мого життя? Те, якими будуть ознаки перебігу кризи ідентичності в юності, матиме прямий вплив на майбутнє доросле життя людини.

Ідентичність – це концепція, що вміщує всі аспекти особистісних утворень, зумовлена великим масивом біологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів [2].

Однією з характеристик вікового періоду є наявність кризи.

Криза – це зіткнення психічної реальності людини з її системою світогляду, патернами поведінки з тією частиною об'єктивної дійсності, яка суперечить її попередньому досвіду. Під час кризових періодів людина здійснює важливу духовну роботу: виявляє суперечності між тим, хто вона є насправді і ким хотіла би бути, що має і що хотіла б мати.

У ці періоди вона починає розуміти, що деякі моменти свого життя переоцінювала, а інші – недооцінювала [1].

У 1950 р. Е. Еріксон увів у психологію термін «криза ідентичності». Криза ідентичності була розглянута ним як патологічний стан, однак вона вивчалася і як стадія нормального розвитку особистості підлітка. Ідентичність здорової особистості забезпечує суб'єктивне почуття самототожності та неперервності. За Е.Еріксоном, для кризи ідентичності нормальним є період сплутаної ідентичності, тобто втрати орієнтирів у самому собі [6].

Е.Еріксон вважає, що криза ідентичності включає ряд конфліктів:

- визначена чи розпливчата часова перспектива,
- впевненість у собі чи сором'язливість,
- експериментування з різними ролями чи фіксація на одній ролі,
- здатність до навчання чи параліч діяльності,
- сексуальна поляризація чи бісексуальна орієнтація,
- взаємини лідер – послідовник чи невизначеність авторитетів,
- ідеологічна переконаність чи заплутаність системи цінностей.

Чим успішніше юнак подолає кризу, тим легше йому буде справитися з подібними переживаннями у майбутньому [6]. Треба зазначити, що концепція Е. Еріксона не має навчальних і розвивальних завдань для психологів, консультантів, педагогів, вона констатує існування кризи ідентичності раннього юнацького віку як норму і означає небажані варіанти розвитку цієї кризи.

Швейцарський психотерапевт К. Юнг визначав кризу ідентичності в юнацькому віці як частину більшого процесу індивідуації. Цей процес полягає в розвитку унікальної ідентичності та самосвідомості. Згідно з Юнгом, під час юнацького віку особливу роль відіграє архетип "самості". Це поняття описує центральний аспект індивідуації, коли особистість націлена розкрити свій внутрішній потенціал та прийняти свою унікальність [5].

Згідно з ідеями К. Юнга, криза ідентичності в юнацькому віці виявляється не лише як потенційно творчий процес, що сприяє розвитку особистості. У цьому віці людина може почати відчувати і розуміти свої потреби, відрізнити свої власні бажання від соціальних очікувань, осмислювати своє місце в житті, і шукати та бачити сенси у своїх діях та цінностях.

В. Франкл розвивав ідею, що людина має внутрішній потяг до пошуку мети, сенсу та цінностей, і це є важливим елементом її ідентичності [7].

Українська психологиня, науковиця Т. Титаренко звертає увагу, що юнацька криза останнім часом дещо змінює обриси. Життя нерідко змушує молодь рано самовизначитися, ставати на ноги, навіть допомагати власним батькам. Вибираючи реальні гроші на шкоду власним інтересам, молоді люди поважають себе за те, що, як їм здається, вони швидко подорослішали [4].

Відзначено недостатню кількість розроблених практичних заходів щодо психологічної допомоги старшокласникам у подоланні кризи ідентичності. Важливим у процесі подолання кризи ідентичності є розуміння індивідом своїх внутрішніх потреб та можливих напрямів індивідуального розвитку. Згідно з думкою Е. Еріксона, прийняття особистістю свого власного унікального життєвого циклу та людей, які стали частиною її життя, означає її оновлене ставлення до них і це створює одну з передумов для подолання такої кризи.

Проблема ідентичності є складною та багатоаспектною, і криза ідентичності може мати різні прояви в різних культурних та соціальних контекстах. Розглянуто наукові роботи вітчизняних і світових науковців, які вивчали кризу ідентичності юнацтва. Криза ідентичності – це нормальне психологічне явище, яке має рано чи пізно відбутися у житті людини. Її успішне подолання полягає у формуванні стійкого відчуття ідентичності за рахунок позитивного ставлення юнака / дівчини до себе та інших людей. З'ясовано, що

невдача в подоланні цієї кризи може мати наслідки для психічного здоров'я старшокласників, такі як незадоволені потреби та підвищений рівень тривожності. Також зроблено висновок, що кожна нормативна криза має хронологічну послідовність, проте особлива увага приділяється кризі підліткового віку і в меншому ступені кризі юнацького віку.

Отже, важливість психологічної допомоги у подолання кризи ідентичності для забезпечення психологічного благополуччя старшокласників безсумнівна. Тож перспективою наступних наукових пошуків є емпіричне дослідження проявів такої кризи у старшокласників та розробка настільної гри, що допоможе їм краще пізнати свої уявлення та можливості і поглибити навички самоусвідомлення задля конструктивного подолання згаданої кризи.

Список використаних джерел

1. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури. 2010. 88 с.
2. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія. За ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2015. 430 с.
3. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. К. 2005. 360 с.
4. Титаренко Т.М. Випробування кризою. Одісея подолання: навч. посібник для закладів вищої освіти. 3-є вид., доповнене. Київ: Каравела. 2021. 248 с.
5. Юнг К. Г. Психологія несвідомого. Київ: Центр навчальної літератури. 2022. 404 с.
6. Erikson E.H. Identity Youth and Crisis New York City: W. W. Norton & Company. 1968. 336 p.
7. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider. 2004. 160 p.
8. Hollis J. The Middle Passage. From Misery to Meaning in Midlife. Toronto Ontario: Inner City Books. 1993. 128 p.

Науковий керівник: *Власенко І.А., канд. психол. наук, доц.*

М. Ю. Новікова,
бакалавр, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 "Психологія",
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У зв'язку зі стрімким розвитком технологій, соціальними та економічними труднощами, а також нестабільною політичною ситуацією, стан психічного здоров'я стає все більш гострим питанням. У сучасному світі, де стрес та напруженість стають невід'ємною частиною повсякденного життя, зростає актуальність пошуку ефективних методів полегшення психологічного дискомфорту та відновлення емоційного балансу.

У контексті сучасних подій на території України, де люди стикаються з труднощами бойових дій та невизначеністю, питання психологічного здоров'я стає вкрай важливим. В умовах воєнного конфлікту багато людей переживають стрес, тривогу та травматичні події, що суттєво впливають на їхнє психічне благополуччя. У цьому контексті дослідження впливу арттерапії на психічний стан людей, які пережили воєнні події, стає не лише актуальним, але й надзвичайно важливим для розробки ефективних психотерапевтичних

підходів та підтримки тих, хто потребує відновлення та зміцнення психічної стійкості в реаліях сьогодення.

Одним із інноваційних напрямків у сфері психотерапії, що здобуває все більшого визнання з кожним роком, є арттерапія. Кожна особистість – унікальна, і стандартні методи можуть бути недостатньо ефективними. Арттерапія надає можливість індивідуального виявлення та вираження емоцій, що сприяє глибокому розумінню й подоланню психічних труднощів. Цей метод використовує потужну мову мистецтва для виявлення, вираження та розв'язання психічних проблем. У зв'язку з цим, дослідження впливу арттерапії на психічний стан особистості стає важливим завданням, спрямованим на вдосконалення підходів до психотерапевтичної практики, психосоціального відновлення особистості та підтримки психічного здоров'я. Звертаючись до наукових праць дослідниць І. Ільченко [3] та Н. Авер'янової [1], ми бачимо, що вони підтверджують актуальність вивчення впливу арттерапії на психічний стан особистості. Зокрема, у військових конфліктах та стресових ситуаціях, які стають невід'ємною частиною сучасності, арттерапія може виявитися потужним та екологічним інструментом для психосоціального відновлення особистості.

Арттерапія за визначенням І. Ільченко [3], – це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності й арттерапевтом (психологом, педагогом) в арттерапевтичному просторі.

Термін «арттерапія», що походить від англійських слів «art» (мистецтво) і «therapy» (терапія), широко розповсюджений у країнах англomовного світу, головним чином вказує на використання образотворчого мистецтва для лікування та впливу на психоемоційний стан особистості. В українській літературі також використовуються терміни «ізотерапія» або «художня терапія», але вони не є повністю синонімічними англійському варіанту і трохи обмежують його значення. У рамках арттерапії клієнтам пропонують різноманітні заняття образотворчого та художньо-прикладного характеру, такі як малюнок, графіка, живопис, скульптура, дизайн, різьблення та інші види творчості. Ці заняття спрямовані на стимулювання спілкування з психотерапевтом або в групі для вираження своїх емоцій, проблем та внутрішніх конфліктів з одного боку, і творчого самовираження – з іншого. Арттерапія також включає сучасні форми творчості, такі як відео-арт, інсталяція, перформанс, комп'ютерна творчість, де візуальний канал комунікації відіграє важливу роль [1].

Роль творчості у психосоціальному відновленні особистості є надзвичайно важливою і має багатогранний вплив на емоційний та психічний стан людини. Визначимо основні аспекти цієї ролі.

– вираження емоцій (творчість дозволяє людині виразити свої емоції, навіть ті, які важко висловити словами; мистецтво дозволяє створювати образи та символи, які відображають внутрішні переживання);

– релаксація та відпочинок (процес творчості може відволікти від стресу та тривоги, сприяючи розслабленню та відновленню енергії; включення в творчу діяльність може створювати відчуття потоку (flow), яке відоме як стан глибокого занурення, що сприяє покращенню настрою та зниженню рівня стресу);

– самовираження та самоідентифікація (творчість дає можливість людині відкрити нові аспекти своєї особистості, виявити сильні сторони та розвивати індивідуальний стиль; цей процес допомагає людині краще зрозуміти себе та відчутти себе важливою і унікальною);

– вирішення проблем та пошук ідей (творчий процес може стимулювати гнучкість мислення та сприяти пошуку нових підходів до вирішення проблем, він може допомогти розглядати проблеми з різних точок зору та знаходити нестандартні рішення) [2].

Отже, творчість відіграє важливу роль у покращенні психічного стану, сприяючи емоційному вираженню, релаксації, самовираженню та пошуку ідей. Вона може бути ефективним інструментом для покращення загального психічного здоров'я та благополуччя.

Вплив мистецтва на емоційний стан особистості базується на ряді складних механізмів, які можна розглядати з різних точок зору [4]. Мистецтво, будь то музика,

живопис чи щось інше, є засобом вираження емоцій. Творчість дозволяє людині відітнути свої почуття, передати їх через творчий процес та втілити їх у творі мистецтва. Взаємодія з мистецтвом може викликати широкий спектр емоцій – від радості та захвату до смутку. Мистецький твір може спровокувати в глядача або слухача відчуття, які можуть мати емоційно-терапевтичний ефект. Творчість може викликати фізіологічні та емоційні реакції, що сприяють активізації та регуляції емоційного стану. Наприклад, музика може впливати на серцевий ритм, а робота з образотворчими матеріалами може допомагати в розслабленні. Власне творчий процес може викликати радість та задоволення, а сам продукт творчості дозволяє виразити індивідуальність та унікальність, що може впливати на підвищення самооцінки та самоповаги. Мистецтво може слугувати відмінним засобом зосередження уваги, забезпечуючи відстань від стресових або складних ситуацій. Поглиблення в творчий процес може сприяти відведенню уваги від проблем та зниженню рівня стресу. Мистецькі твори можуть слугувати засобом, завдяки яким людина може краще розуміти та виражати складні чи «непрожиті» емоції, допомагаючи зрозуміти їх і навчитися взаємодіяти з внутрішніми переживаннями.

Арттерапія є різновидом мистецької психотерапії, яка використовує творчість для поліпшення психічного здоров'я та благополуччя. Цей метод застосовується в різних сферах психотерапії, де він може надавати ефективну та індивідуалізовану підтримку.

Застосування методів арттерапії може мати потужну психотерапевтичну дію у процесі реалізації низки завдань:

- лікування психічних розладів (арттерапія виявляється ефективною у лікуванні різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), аутизм та інші, крім того, творчість допомагає виражати та розуміти емоції, а також сприяє процесу психічного відновлення);

- робота з травмованими особами: (арттерапія є ефективним інструментом у роботі з травмованими особами, зокрема тими, хто пережив воєнні конфлікти, різного роду насилля чи інші травматичні події, вона допомагає відновлювати емоційну рівновагу та покращує психічне самопочуття);

- розвиток особистісних навичок (арттерапія сприяє розвитку різних аспектів особистості, таких як самосвідомість, креативність, спроможність виражати і керувати емоціями, вона може бути корисною для підтримки розвитку самооцінки та самоідентифікації);

- психотерапія для дітей та підлітків (арттерапія є ефективною у роботі з дітьми та підлітками, оскільки творчість є природнім способом вираження для них, вона допомагає в їхньому емоційному вираженні, а також сприяє соціальній та психічній адаптації);

- соціальна робота та реабілітація (арттерапія застосовується в роботі з різними соціальними групами, такими як в'язні, безпритульні, люди з обмеженими можливостями чи залучені до реабілітаційних програм, сприяє соціальній адаптації та покращенню якості життя);

- підтримка при термінальних станах: (арттерапія може надавати підтримку людям, які зіткнулися з термінальними станами, вона сприяє вираженню почуттів та створенню пам'ятних творів) [4].

Ці можливості підтверджують широкий спектр застосування арттерапії у різних сферах психотерапії, надаючи індивідуалізовану та творчу підтримку для поліпшення психічного здоров'я та благополуччя особистості.

Узагальнюючи зазначене вище, можна стверджувати, що арттерапія виступає важливим інструментом психотерапії, сприяючи творчому та емоційному самовираженню й психосоціальному відновленню особистості

Список використаних джерел

1. Авер'янова Н. Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2020. URL: <https://doi.org/10.17721/2520-2626/2020.26.1>.
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : [Зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка*, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навч. посіб. для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
4. Buchalter S. Art therapy techniques and applications. London : Jessica Kingsley Publishers, 2009. 221 p.

Науковий керівник: *Олійник І.В., канд. пед. наук, доц.*

В. Ф. Нода
магістрант, 1-й рік навчання,
Спеціальність «Екстремальна та кризова психологія»
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка м. Київ

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ У ОСІБ ВІКУ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Сучасний світ є динамічним. Значний темп розвитку суспільства, науки, ІТ технологій, зміна актуальності професій потребують змін у знаннях та виборі професії. Такі зміни вимагають від фахівців швидких реакцій, легкого переходу від одного виду діяльності до іншого, перебудови стратегій поведінки, поліпрофесіоналізму та контролю власного емоційного стану. На динаміку професійного життя особистості впливають також і зовнішні фактори, зокрема пандемія COVID-19, повномасштабна війна в Україні, збройні конфлікти в інших державах. Ці фактори змінюють спосіб життя особистості та її професійні можливості.

Наразі деякі професії зникають, змінюються критерії вибору майбутньої професії, через зміни на ринку праці виникає необхідність у нових знаннях, уміннях та професіях. Особистість має адаптуватись до мінливого світу так швидко, як того потребує динаміка життєвих обставин.

Потреба адаптуватись під нинішні зміни, висока конкуренція на ринку праці впливають на емоційний стан працівників, можуть пригнічувати їх і як наслідок призводити до криз на різних етапах життя, від вибору майбутньої професії юнаками та дівчатами до криз професійної кар'єри у осіб віку середньої дорослості. Такі особи вже опанували певні знання та навички і мають, на перший погляд, стабільність.

Внаслідок дії вказаних умов, посилюється емоційна нестабільність особистості віку середньої дорослості, рівень її напруженості, втоми, тривоги, можливі прояви депресивних станів та розладів. Багато людей відзначають зниження самооцінки на тлі неспроможності швидко засвоювати інформацію. У цьому віці виникає необхідність підлаштовуватись під кардинальні зміни життєвих обставин. Нерідко особистість відчуває внутрішню розгубленість, зниження рівня професіоналізму, виникає відчуття вичерпаності своїх можливостей.

Людина віку середньої дорослості усвідомлює, що емоційна нестабільність, апатія та відсутність ресурсу призводять до професійного вигорання, стагнації професійного розвитку та необхідності переоцінки себе. Такі зовнішні та внутрішні зміни призводять до

переживання особами віку середньої дорослості кризи професійної кар'єри. Частина людей у віці середньої дорослості не можуть впоратись самостійно із такими глибинними трансформаціями та потребують психологічної допомоги.

Питання професійної кризи у осіб віку середньої дорослості знайшло відображення у працях Г.Олпорта. Вчений акцентував, що особистості, яка переживає кризу, не вдається осмислити свій актуальний психо-травмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблоновими категоріями або використовувати прості звичні моделі пристосування [6]

Б. Лівехуд професійну кризу розглядав як частину життєвої кризи, тобто джерело нового розвитку людини. Життєвий шлях людини він бачив у трьох аспектах: біологічному, психологічному та духовному. Перехідні етапи життєвих шляхів людини становлять кризи. Розглядаючи кризи розвитку, науковець акцентує увагу на зміні ціннісно-сислової сфери особистості, виділяючи наступні фази: асиміляція; інтеграція; душевне сприйняття, зростання до 20 років; експансія, переробка досвіду - рівновага між біологічною та духовною лініями розвитку (20-40 років); соціальна (після 40 років); передача досвіду іншим – продовження психічного, духовного розвитку, але згасання біологічного.[7]

Проблему професійної кризи досліджувала Кривоконь Н.І. Згідно з її дослідженням: професійна криза кар'єри – це реконструкція життєвого шляху. Коли напруженість внутрішньо особистісних суперечностей, хвороби, побутові неприємності, депресії роблять волю людини безсилою»; ситуація емоційного та розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень людини про світ та про себе за короткий проміжок часу. [2]

Титаренко Т.М. оцінює кризу, як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення». [4]

Горностаї П.П визначає кризу, як «переломний етап у житті особистості, рубіж між старим і новим досвідом, якісний перехід із одного стану в інший». [1]

Професійні кризи, як і життєві кризи особистості, можна розділити на нормативні та ненормативні кризи. До нормативних, відносяться ті кризи, які є очікуванні на протязі професійного життя особистості, починаючи від вибору професії та закінчуючи виходом на пенсію – завершення професійної діяльності. Вимушене звільнення, необхідність перекваліфікації працівника, зміна місця проживання, втрата працездатності, емоційне вигорання та інші зовнішні та внутрішні передумови, які виникають упродовж професійного життя, сприяють виникненню ненормативних криз особистості.[5]

Для осіб віку середньої дорослості характерно переживати, як нормативну кризу кар'єри так і ненормативну кризу. Криза кар'єри направлена на перебудову професійної ситуації розвитку. Криза професійної кар'єри - це переживання людиною глибокого невдоволення власним професійним вибором і професійною діяльністю. Нерідко працівник, який переживає кризу кар'єри, – це особа віку середньої дорослості, яка також переживає вікову кризу середини життя та існує ймовірність переживання нею ненормативної кризи. “Накладання” криз одна на одну може посилити емоційне переживання їх особистістю.

Для осіб віку середньої дорослості характерні симптоми переживання кризи кар'єри такі як: втрата мотивації до виконання діяльності, втрата своєї цінності як професіонала, зниження впевненості у собі, сумніви у професійних навичках, зміна у ставленні до колег, робочих ситуацій. Такі прояви, можуть призводити до конфліктів та агресивної поведінки людини, що переживає згадану кризу, часто відчуття втоми, відсутності бажання навчатись та удосконалювати свої навички, не тільки в робочій, але й в інших сферах. Людина може усвідомлювати неспроможність сфокусуватись на професійних завданнях, мати підвищену тривожність, депресивні розлади, прояви емоційного вигорання.[3]

Індикатором кризи кар'єри є знецінення професійних і кар'єрних досягнень на тлі їх невідповідності особистісному потенціалу та цінностям особистості. Отже, криза середини кар'єри може бути складним часом для будь-якого працівника і може призвести до відчуття невпевненості та розчарування в собі.

Криза професійної кар'єри є переломним етапом в житті осіб віку середньої дорослості. Ряд зовнішніх факторів є причиною переживання згаданої кризи. Коли віку середньої дорослості переживає нормативну кризу життя, поєднання її з кризою професійної кар'єри може підсилити її емоційні переживання, що нерідко ускладнює продуктивний вихід із криз. Особа віку середньої дорослості, яка переживає кризу кар'єри, має особливу увагу приділяти симптомам кризи та при ускладненні або неможливості впоратись із нею самостійно може звернутись до психолога по допомогу. Важливою є також необхідність навчитись розпізнавати власний емоційний стан, який пов'язаний з переживанням кризи кар'єри, розширення самопізнання та самоаналізу. Маючи глибоке розуміння себе, власних професійних можливостей і компетенцій, звертаючись по фахову допомогу у переживанні кризи, особа віку середньої дорослості може продуктивно подолати кризу професійної кар'єри.

Список використаних джерел

1. Горностаєв П.П. Криза як зміна життєвих ролей особистості : Психологія життєвої кризи / Відп. Ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. С. 69-96
2. Кривоконь Н. І. Кризові ситуації особистості: підходи до типологізації та значення в аспекті розвитку соціальних послуг. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2013. № 1065. Вип. 52. С. 215-219. с.215.
3. Столярчук О.А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : Видавництво «НОВАБУК», 2023. 126 с.
4. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності К. : Либідь, 2003. 376 с.
5. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина. Київ : Главник, 2007. 176с.
6. Allport G. W. Pattern and growth in personality. New York : Holt, Rinehart and Winston. 1961.608 p.
7. Lievegoed B.C.J. Lebens krisen - Lebens chancen: Die Entwicklung des Menschen zwischen Kindheit und Alter. Kosel : 2001. 240p.

Науковий керівник: *Власенко І.А., канд. психол. наук, доц.*

І. Ю. Норенко
аспірантка, 2-й рік навчання,
спеціальність 015 «Професійна освіта»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ПСИХОЛОГА

Сучасний інформатизований світ вимагає перегляду змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з огляду на численні інформаційні ресурси, що дозволяють урізноманітнити навчальний процес у ЗВО. Урахування доступності таких інформаційних джерел для будь-якого користувача, а також різного рівня їхньої якості спричиняє необхідність організації вибору ресурсної бази для навчального контенту студентів, зокрема психологічного фаху, її адаптації до використання у навчальних заняттях, а також рекомендації для самостійної роботи студентів. Означене завдання потребує від викладачів

високого рівня медіаграмотності, що включає також і сформованість у них чіткої громадянської позиції.

У науковому дискурсі існують різні підходи до визначення поняття «медіаграмотність». Так, канадський теоретик медіаосвіти Крістофер Ворсноп (*Christopher Worsnop*) визначає медіаграмотність як здатність до експериментування, інтерпретації / аналізу та створення медіатекстів, американський науковець Роберт К'юбі (*Robert Kubey*) вважає, що медіаграмотність – це здатність використовувати, аналізувати, оцінювати та передавати повідомлення в різних формах [2]. Найбільшого розповсюдження тема медіаграмотності набула у суспільному просторі у зв'язку із актуалізацією проблеми ведення інформаційних екзистенційних війн, зокрема гібридної війни цивілізаційних систем: демократичної та автократичної. Науковці зауважують на законах розвитку інформації та наслідках інформатизації суспільства; процесах регуляції інформаційних потоків для різного роду суспільств; видів, методів та рівнів дезінформації, особливостях створення та поширення фейків, а також способів їхнього розпізнавання та протидії [3]. Отже, можна зробити висновок, що медіаграмотність дозволяє людині фільтрувати інформацію, що в свою чергу впливає на збереження власного психологічного здоров'я. Зважаючи на означене, медіаграмотність можна віднести до компетенції, професійно необхідної людині, фах якої пов'язаний із комунікацією, що виявляється у здатності знаходити, фільтрувати й використовувати медіапродукти для найбільш ефективного впливу на особистість, а отже, ми скеровуємо увагу на розуміння медіаграмотності як результативності у користуванні медіапродуктами. Важливими аспектами медіаграмотності викладача визначаємо його відповідальність щодо достовірності інформації, представлені у медіапродуктах, її екологічності та доступності для рівня сприйняття соціальною аудиторією або окремою людиною.

Якщо екстраполювати медіаграмотність на професію психолога, слід означити такі важливі її елементи:

- вибір просвітницьких контентів за умови достовірності поданої в них інформації (наприклад, горезвісний псевдопсихолог Спартак Субота у проєкті «Подкаст терапія» категорично неправильно використав термін «контрзалежність»);

- урахування фаховості медійних персон, які розповсюджують психологічні знання у медіапросторі (знов-таки про Спартака Суботу, а також про Дмитра Карпачова, Сатью, Вероніку Степанову, Олексія Арестовича та інших, які позиціонують себе психологами і презентують власні досить примітивні з огляду на психологічну науку або навіть шкідливі через незнання погляди);

- обережність у рекомендаціях різного роду курсів самовдосконалення за окремими напрямками діяльності психолога (наразі у медіапросторі існує багато курсів, що «гарантують» отримання професії психолога за 6-8 місяці або ж опанування конкретним методом/інструментом роботи психолога за 5-10 занять).

Отже, зауважимо, що у орієнтації студентів на роботу з медіаконтентом варто урахувати означені ризики його якості, а значить така професійно-посередницька робота викладача потребує аналітичної уваги і додаткових зусиль, спрямованих на пошук альтернативної або додаткової інформації про відомі медіаконтенти.

З огляду на означене, визначаємо рекомендації щодо організації психологічного контенту для студентів:

- перевірити соціальні мережі фахівців та інші медіа, де експерт висловлює свою думку;

- перевірити його фахову освіту (тут маємо зауважити, що диплом має бути державного зразка, виданим закладом вищої освіти категорично за акредитованою освітньою програмою);

- перевірити його приналежність до фахових спільнот (наприклад, до різного роду Асоціацій, визнаних у конкретному напрямі психології: Асоціація поведінково-когнітивних терапевтів, Асоціація гештальт терапії тощо);

– уважно ставитись до презентованих методів роботи з клієнтами (неагресивність, відсутність інтолерантної позиції щодо різних суспільно чутливих проблем тощо).

Ще однією проблемою у організації медіаконтенту для студентів-психологів є вибір із якісних професійних медіаджерел україномовних варіантів. Маємо орієнтуватись на вимогу Проекту «Закону про внесення змін до деяких законів України щодо заборони використання джерел інформації держави-агресора або держави-окупанта в освітніх програмах, в науковій та науково-технічній діяльності» [1]. З огляду на сучасні відеоконтенти, представлені у безоплатній мережі YouTube, за нашою думкою, можна рекомендувати майбутнім психологам медіапродукти Юлії Латуненко (https://www.youtube.com/watch?v=5Dio2yJfOG&ab_channel=%D0%AE%D0%BB%D1%96%D1%8F%D0%9B%D0%B0%D1%82%D1%83%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE), Діни Веселкової (<https://www.youtube.com/@dina.veselkova>), Любові Прудеус (https://www.youtube.com/watch?v=h9RYyFYR2xY&ab_channel=LiubovPrudeus), а також можливості вдосконалення психологічних професійних компетенцій від авторів сертифікованих курсів, професійних психологів з величезним досвідом роботи Наталії Сабліної (Тренінговий центр Наталії Сабліної <https://www.sablinatz.com/>), Ольги Гаркавець (Інститут практичної психології Ольги Гаркавець <https://garkavets.com/>).

Отже, медіаграмотність сучасного психолога залежить від медіаграмотності його викладача. Саме тому виховання особистості майбутнього психолога через використання якісного професійного медіаконтенту має стати одним із завдань викладача психології.

Список використаних джерел

1. Проект Закону про внесення змін до деяких законів України щодо заборони використання джерел інформації держави-агресора або держави-окупанта в освітніх програмах, в науковій та науково-технічній діяльності <https://ips.ligazakon.net/document/view/ji07855a?an=2>.

2. Шейбе С., Рогоу Ф. Медіаграмотність: Підручник для вчителів / пер. з англ. С.Дьома; за загал. ред. В.Ф.Іванова, О.В.Волошенюк. Київ: Центр Вільної Преси, Академія Української Преси, 2017. 319 с.

3. Mahda Yevhen. Hybrid Agression. The Ukrainian Case. Challenges in Strategic Communications and Fighting Propaganda in Eastern Europe – Amsterdam – Berlin – Washington D.C., 2019. P.42-52; DOI - <https://dx.doi.org/10.3233/978-1-61499-943-0-42>.

Науковий керівник: *Волкова Н.П., д-р пед. наук, проф.*

Н. І. Нусвальд
магістрант, 1-и рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобелівської, м. Дніпро

РОЛЬ ІГОР У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИЖИВАННІ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Дитинство завжди було часом, повних мрій, надій і безтурботності. Але війна руйнує цей світ, перетворюючи його на поле страждань і тривоги. Діти під час війни - це найбільш вразлива група населення, яка стикається з найбільшими труднощами та небезпеками під час воєнного конфлікту. Вони часто стають беззахисними жертвами військових дій, терору, насильства, що супроводжує війна. Кожен вибух, кожен обстріл - це розрив у їхніх душах, який залишає невиліковний слід на все подальше життя. У таких непевних та стресових умовах дитячі ігри стають не лише формою розваги, але і важливим механізмом психологічного виживання для дітей. Війна стає частиною їхнього повсякденного життя, руйнівним фоном, на якому вони вимушені будувати свої мрії та надії [4].

Особливу роль гри відводив великий гуманіст і вчитель В. О. Сухомлинський, котрий писав: «Гра – це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається життєдайний потік уявлень, понять про навколишній світ [5].

Дитяча гра - це активна діяльність, яка відбувається в специфічному контексті, яка є основним засобом взаємодії дитини з оточуючим середовищем та іншими дітьми. Це процес, у якому дитина використовує свою уяву, творчість та фізичні можливості для досягнення певних цілей, які можуть включати в себе розвагу, навчання, соціальну інтерацію, розвиток навичок та формування особистості [2].

Гра є важливим інструментом при наданні психологічної допомоги дітям, саме у гри ми можемо розпізнати виникаючі загрози, надати можливість дитині відреагувати на травматичні та тривожні події, спрогнозувати успішне подолання складних життєвих ситуацій. Вони відіграють надзвичайно важливу роль у психологічному виживанні дітей під час війни. По-перше, вони надають дітям можливість відволіктися від страху та тривоги, які супроводжують військові конфлікти. Під час гри діти можуть тимчасово забути про небезпеку та відчувати себе безпечно та захищено. Це особливо важливо в умовах, коли діти перебувають у страху та постійному стресі. По-друге, ігри є засобом вираження та регулювання емоцій. Під час гри діти можуть відтворювати сценарії, які відображають їхні почуття та досвід війни. Це допомагає їм зрозуміти та впоратися зі своїми страхами, тривогами та розчаруваннями. Відтворюючи події у безпечному середовищі гри, діти можуть зменшити емоційне навантаження та розвантажити свій психологічний стан. По-третє, ігри допомагають дітям розвивати соціальні навички та встановлювати контакти з іншими дітьми. Вони вчаться комунікувати, співпрацювати, ділитися та вирішувати конфлікти під час спільної гри. Це сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин та підтримує їхнє відчуття приналежності. Однак, важливо пам'ятати, що не всі ігри, в які грають діти під час війни, можуть бути корисними для їхнього психічного здоров'я. Деякі ігри можуть підкріплювати агресивне поведінку або сприяти відчуттю військової відповідальності. Тому важливо, щоб дорослі були свідомими і активно допомагали дітям вибирати безпечні та здорові способи гри [6].

Серед агресивних дитячих ігор можна виділити такі, як "війна", "бойові ігри", "ігри зі зброєю" та інші, де основна ідея полягає в наслідуванні військових дій або суперництва, що може призвести до насильства та конфліктів серед дітей. У таких іграх, діти можуть відчувати підвищену агресію та ризик отримання травм. Деякі ігри також можуть містити елементи, що сприяють насильству або несправедливості, що може негативно впливати на психологічний розвиток дітей. Наприклад, ігри, де діти розрізняються на "сильних" та "слабких", можуть сприяти формуванню негативних стереотипів та викликати відчуття не прийнятності. Таким чином, важливо, щоб дорослі надавали дітям можливість грати в ігри, які сприяють співпраці, творчості та емпатії, а також вчили їх конструктивно вирішувати конфлікти та встановлювати здорові міжособистісні відносини [9].

Безпечні альтернативи, які можна впровадити для підтримки психологічного здоров'я та розвитку дітей під час війни

Ігри з відбудови та створенням: Діти можуть створювати різноманітні конструкції, будувати макети міст та будівель, або творити мистецтво з Lego. Ці ігри сприяють творчому мисленню та розвитку фантазії.

Ігри з рольовою грою: Діти можуть відтворювати ролі рятувальників, лікарів, волонтерів, вчених або миротворців, що дозволяє їм відчувати себе корисними та сприяє формуванню емпатії та співпраці.

Ігри з командною роботою: Діти можуть брати участь у різноманітних командних іграх, таких як спортивні змагання і конкурси. Ці ігри сприяють розвитку комунікаційних навичок та встановленню здорових відносин між однолітками.

Ігри з музикою та танцями: Музика та танці можуть бути важливими інструментами для вираження емоцій та зняття стресу.

Ігри з навчальним компонентом: Включення навчальних елементів у гру, таких як головоломки, кросворди чи квести, може стимулювати мислення та розвивати когнітивні навички.

Ігри фарбами чи пластиліном: ці безпечні ігри допомагають дітям розслабитися, виразити свої емоції та розвивати важливі навички, не підкреслюючи агресію чи військовий конфлікт. Сприяючи їхньому здоров'ю та розвитку, ми можемо створити більш позитивне та безпечне середовище для наших дітей під час війни [8].

Особливе місце сприяє Арт-терапія та її різноманітні види: ізотерапія, ігротерапія, музико-терапія, казкотерапія, пісочна терапія, лялькотерапія. Вони сприяють особистісному становленню, оптимізації міжособистісних відносин дітей та сприяють успішної соціалізації в дитячому колективі. Важливо відзначити, що Арт-терапія забезпечує ефективність в системі профілактичної, корекційної і реабілітаційної роботи щодо подолання їх емоційно-вольових, мовленнєвих і психофізичних порушень. [3]

Практичні аспекти використання ігор у роботі з дітьми під час війни

Аналіз потреб: Перш за все, необхідно провести аналіз психологічних потреб дітей, які перебувають у військовій зоні. Це допоможе зрозуміти, які саме види ігор та які методики роботи будуть найбільш ефективними для їхньої психологічної підтримки.

Створення безпечного середовища: Важливо забезпечити безпеку під час гри та створити атмосферу довіри. Діти повинні відчувати, що їхні емоції та потреби поважаються, а гра - це місце, де вони можуть відчувати себе захищеними та безпечними.

Розробка групових інтерактивних ігор: Розвиваючі ігри, які сприяють співпраці, комунікації та емпатії, можуть бути корисними для формування позитивних взаємин між дітьми, а також для підвищення рівня самооцінки та відчуття впевненості.

Використання креативних методик: Ігрові методики, які включають у себе мистецтво, музику, рольові ігри та імпровізацію, можуть допомогти дітям виразити свої емоції та дослідити власні внутрішні світи.

Створення індивідуальних програм: Кожна дитина унікальна, тому важливо розробляти індивідуалізовані програми роботи з кожною дитиною, враховуючи її особистість, потреби та рівень розвитку.

Підтримка та підготовка вчителів та психологів: Вчителі та психологи, які працюють з дітьми під час війни, повинні мати відповідну підготовку та підтримку, щоб ефективно впроваджувати ігрові методики та сприяти психологічному здоров'ю малюків [10].

Щоб підтримати дитину, дорослий повинен відчувати в собі дитинство, розвивати здатність до розуміння дітей і всього, що з ними відбувається, мудро ставитися до їхніх вчинків, вірити, що дитина помиляється, а не порушує правила навмисне, захищати її, не думати про неї погано, несправедливо і, найголовніше не ламати індивідуальність дитини, а виправляти і спрямовувати її розвиток, пам'ятаючи, що дитина перебуває в стані самопізнання та самоствердження [1].

У світі, де військові конфлікти стають нормою, важливо розуміти роль безпечних ігор у психологічному розвитку дітей. Вони є не лише способом розваги, але й ефективним інструментом для вираження емоцій, навчання співпраці та розвитку креативності. Сприяючи створенню безпечного середовища для гри, ми можемо підтримати психологічне здоров'я та психологічну стійкість дітей під час війни. Ігри, які спонукають до співпраці, творчості та емпатії, можуть стати важливим засобом розвитку дітей, які стикаються з викликами воєнного конфлікту. Тому дорослі мають бути свідомими і активно допомагати дітям вибирати безпечні та здорові способи гри, що сприяють їхньому психологічному благополуччю та розвитку [7].

Отже, дитячі ігри мають в собі потужну силу відновлення та зцілення, яка може допомогти дитині пережити труднощі та подолати травматичні події. Вони стають потужним інструментом для подолання тривожних та травматичних подій, допомагаючи дитині знаходити силу, розуміння та зцілення у своєму власному світі гри.

Список використаних джерел

1. Завязун Т. В. «Вплив ігрової діяльності на всебічний розвиток дитини-дошкільника» Випуск 64/2018 Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. С. - 95
2. Ігрова діяльність як освітня технологія навчання першокласників <https://vseosvita.ua/library/embed/0100c8s0-957b.docx.html>
3. Ленів З. П. Проблеми використання арттерапії на сучасному етапі розвитку спеціальної освіти в Україні. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ДЦМОНУ, 2009. С. 140-141.
4. Похілько Д. С. «Діти і війна» УДК 159.9 С. 1-3.
5. Сухомлинський В. О. Серце відаю дітям. Вибрані твори: у 5-ти т. Т.3. К.: Рад. школа, 1977. С. 95.
6. Чухрій Інна «Дитяча гра в процесі психологічної допомоги дітям раннього та дошкільного віку» Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Випуск 3 (56), 2022 С. 86-87.
7. Тарасова Т.В. Роль гри та арт-технологій у подолання підлітками уразливих категорій посттравматичних стресових розладів. 2017. С. 517. <https://lib.iitta.gov.ua/714237/1/Scan.pdf>
8. Auerbach, S. (2016). Mindful Games: Sharing Mindfulness and Meditation with Children, Teens, and Families. Shambhala Publications. PP. 220-224
9. Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2017). Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy. New Harbinger Publications. 464 p.
10. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. Review of educational research, 79(1), PP. 491-525.

Науковий керівник: *Дубінський С. В. канд. економ. наук, доц.*

К. В. Оганова

бакалавр, 4-й рік навчання,

спеціальність 053 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Отримання успішних результатів у спортивній підготовці спортсменів включає в себе не лише фізичні аспекти, але й психологічні чинники.

Мета: визначити психологічні чинники успішності процесу підготовки спортсменів.

Виділені психологічні чинники успішності процесу підготовки спортсменів можуть бути ключовими для досягнення успіху в спортивній підготовці та досягненні високих результатів на змаганнях.

1. Мотивація: Висока мотивація сприяє більш високим результатам у тренуваннях і змаганнях. Спортсмени, які мають чітко сформульовані цілі і сильний бажання досягти успіху, зазвичай досягають кращих результатів.

2. Самоконтроль: Здатність контролювати свої дії, емоції та думки під час тренувань і змагань допомагає спортсменам зберігати концентрацію і досягати максимальних результатів.

3. Управління стресом: Спортсмени повинні вміти ефективно впоратися зі стресом, який супроводжує тренування та змагання. Це може включати в себе використання різних технік релаксації та концентрації.

4. Самовіра: Впевненість у власних здібностях допомагає спортсменам виконувати високорівневі завдання і долати труднощі на шляху досягнення своїх цілей.

5. Співпраця з тренером: Взаємодія із тренером у плануванні тренувального процесу, розвитку стратегій і психологічній підтримці допомагає спортсменам максимально реалізувати свій потенціал.

6. Фокус на процесі: Замість того, щоб фокусуватися виключно на результаті, спортсмени можуть досягти кращих результатів, концентруючись на процесі тренувань і поступовому покращенні своїх навичок.

Спортсмени повинні відчувати потребу у спілкуванні з психологом і задовольняти її за необхідністю. Потрібно пам'ятати, що докучливість шкідлива, а в даному випадку особливо. Як правило, психолог знаходиться в складній ситуації у команді, коли його особистість та спосіб життя повинні бути прикладом того, чого він навчає. В новій команді йому необхідно завоювати авторитет, віру в себе, без чого його робота неможлива. Але коли він його досягнув, від нього очікують певного характеру дій, вчинків, відношень. Наприклад, важливий розділ роботи психолога – навчання спортсменів і тренерів саморегуляції, повинен підтверджуватися всією поведінкою самого психолога. Які б приклади він не використовував в розмовах, вони залишаються пустим звуком, якщо у своєму житті психолог демонструє зворотнє. До цього слід додати перелік деяких правил діяльності практичного психолога у спорті, що визначають її успішність.

1. Бере участь в процесі підготовки спортсменів – у тренуванні і в змаганнях, – але не претендує на лаври в разі успіху.

2. Все робить тільки після погодження з тренером.

3. Вивчає спортсменів не тільки за допомогою їх самооцінок і спеціального інструментарію, а в першу чергу, спостерігаючи їх в тренуваннях та в змаганнях, в роботі і на відпочинку – всюди, де можна побачити психічні особливості без спеціального тестування.

4. Веде політику нейтралітету в конфліктних ситуаціях у тренерському середовищі, але бере участь у розв'язанні суперечливих ситуацій.

5. Є буфером у напружених ситуаціях між тренером і спортсменом.

6. Виявляє граничну коректність, видаючи тренерові психологічну характеристику спортсмена. Висловлює свою думку, але не наполягає, кінцевий висновок про можливості спортсмена належить тренерові.

7. Ніколи не розповсюджує довірену йому інформацію. Спонукаючи до відвертості, ніколи не висловлює своєї думки про колег тренера.

8. Досвідчених тренерів не повчає і не освічує, а ненав'язливо інформує в питаннях психології спорту.

Список використаних джерел

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 180 с.

2. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення. Київ: КНТ, 2024. 711 с.

Науковий керівник: *Бикова В.О. канд. пед. наук, доц.*

ЧОМУ СУЧАСНИЙ СВІТ ПОТРЕБУЄ ЛОГОТЕРАПІЇ. ЛОГОТЕРАПІЯ ЯК ВЧЕННЯ ПРО СЕНС ЖИТТЯ

Що робить логотерапію та її практичне застосування такими корисними та необхідними сьогодні адже Віктор Еміль Франкл почав розробляти її ще в 1920-х роках. Самотність, відчуженість, а також страх і ворожість постійно зростають. Франкл попереджав про наслідки екзистенційного вакууму, який випливає з життя без сенсу. “ Серед глобальних наслідків є те, що можна назвати масовою невротичною триадою, яка складається з депресії, залежності та агресії ”[1]. В Україні, з початком повномасштабного вторгнення, логотерапія є дедалі частіше вживаною, особливо у роботі з військовими та всіма, хто зіткнувся зі стресом, пов’язаним з війною. У наш час логотерапевтична практика є одною з найкращих та найефективніших у терапії людей, які перебувають у екзистенційній кризі, а також допомагає запобіганню самогубств, самоушкоджень та інших форм психологічних проблем.

Мета: розкрити найважливіші концепти логотерапії Віктора Франкла, що роблять вчення про сенс життя сучасним та актуальним для світу та України.

Логотерапія заснована віденським психіатром і неврологом Віктором Франклом (1905-1997). У сучасному різноманітті терапевтичних засобів лікування визначена як Третя віденська школа психотерапії. Згідно американських підручників, логотерапія причисляється до “третьої сили” (third force) в психотерапії. В США психоаналіз вважається (історично) “першою силою”, поведінкова терапія - “другою силою”, “третьою силою” стала так звана екзистенційна психіатрія, яка у Європі відома під назвою “гуманістична психологія”. До неї відносять логотерапію, не дивлячись на те, що концепт Франкла сильно відрізняється від ідей гуманістичної психології стосовно одного пункту. В логотерапії самореалізація не ставиться найвищою метою людського існування. В логотерапії здатність людини до “самотрансценденції” стоїть, так би мовити, “над”.

Віктор Франкл базував свої концепції на критичному аналізі теорії Зігмунда Фрейда та “індивідуальної” психології Альфреда Адлера. Досить цікавим є те, що вчений вважав, що їхні теорії не припускають духовний вимір людини («логос», який на його думку є сенсом).

Люди є єдиними серед живих істот, які мають *три виміри* (за Франклом) - фізичний, психічний, духовний. Відповідно людина має здатність об’єктивувати власне буття, сенс життя, людську мотивацію, специфіку людського існування, його природу і сутність.

Істотним нововведенням у практику психотерапії стала концепція ноогенних неврозів. Ноогенні неврози на відміну від звичайної терапії, потребують спеціальної логотерапії, тобто терапії, яка вносить в людське існування духовний вимір. Логотерапія має своєю метою допомогти пацієнтові у пошуку сенсу свого життя, в реалізації сенсу, в актуалізації цінностей.

Сучасний світ потребує логотерапії за декількох причин:

Зараз в Україні, на жаль, є люди які втратили близьких, житло, роботу для кожного з них це щось своє, через що вони втратили відчуття життя, а не існування. Це тягнеться не з 2022 року, а і раніше, карантини, локдауни, власні проблеми, а ще й такий стресс фактор як війна - проблеми з нервами, самовідчуттям, і тим самим з сенсом буття - не рідкість. Логотерапія може показати розуміння, що є задоволення, хвилинні відчуття щастя і радості, але вони не можуть самі по собі бути сенсом життя, оскільки вони є лише кінцевим результатом виправданих прагнень.

Люди не маючи аргументів на користь продовження життя, в якийсь момент, шукають аргументи на користь смерті. В цей момент треба знайти сенс, він є унікальним для кожного. Психотерапевт має допомогти знайти цей сенс та відчуття себе потрібним життю, і що життя потрібне тобі.

Логотерапевт має допомогти пацієнтові знайти не абстрактний сенс життя, а специфічний для цієї особистості сенс життя в даний конкретний момент часу. Для кожної особистості є своє призначення, кожна людина має знайти і реалізувати його.

Висновки. Загалом логотерапія побудована на філософсько-психологічному переосмисленні реалії буття, в яких відбувається формування і становлення сучасної людини. Головний принцип логотерапії стверджує, що сутність людини в розумінні і реалізації сенсу життя. Лише сенс може заповнити пустку і позбавити людину нудьги та безглуздя власного існування. Людина не просто існує, а сама вирішує, яким буде її існування і якою має стати.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. посіб. для студ. ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків: Фоліо, 1996. 163 с.
2. Тімо Пурйо Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла. Інструкції для успішного застосування. Черкаси. ІнтролігаТОР. 2023. 248 с.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків. КСД. 2023. 160 с.

Науковий керівник: *Бикова В.О., канд. пед. наук, доц.*

Г. С. Олійник
магістрант, 1-й рік навчання
спеціальність “053 Психологія”
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ФАКТОР ЗРОСТАННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ ТА СПОСОБИ ЇЇ ЗАПОБІГАННЯ

У контексті сучасного суспільства, зростаюча роль соціальних мереж стає ключовим фактором, що впливає на тривожність людей. Поширене використання інтернет-додатків збільшує доступність інформації, але разом з тим накладає додатковий психологічний тиск через постійне порівняння з іншими, страх пропустити щось важливе та перевантаження інформацією. Термін "страх пропустити щось важливе" (FOMO, fear of missing out) вперше було введено Джозефом Ріглом у статті Гарвардської школи бізнесу для опису відчуття тривоги, яке виникає через страх не дізнатися щось значуще або цікаве у соціальному оточенні та у світі загалом [5]. Соціальні мережі, будучи місцем для самопрезентації та соціальної взаємодії, можуть сприяти посиленню тривожності через цю неперервну потребу в соціальному схваленні та визнанні. Вивчення тривожності в сучасному вимірі дозволяє виявити нові тенденції її розвитку, а також сприяє формуванню ефективних стратегій збереження ментального здоров'я для різних груп населення.

Визначенню поняття “тривожність” приділяли увагу безліч авторів, зокрема А. Бек розробив когнітивну теорію тривожності, згідно з якою тривожність є результатом когнітивних спотворень, які ведуть до переоцінки загрози та недооцінки власних можливостей справитися з нею. Він виділяє когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти тривожності [4]. А. Елліс зазначав, що тривожність є результатом ірраціональних переконань і саморуйнівних ментальних наративів, які люди розповідають

собі про події у їхньому житті. Він запропонував метод раціонально-емоційної поведінкової терапії (REBT) для корекції таких переконань [4].

Такі ірраціональні переконання в сучасності транслюють соціальні мережі, акцентуючи на ідеалах краси та "досконалому" способі життя, висвітлюючи лише ідеальну, а не реальну картину. Тим самим, вони часто підсилюють тривогу, створюючи відчуття недостатності та невдоволення собою серед користувачів. Це безперервне порівняння з нереалістичними образами може вести до зростання тривожності та зниження самооцінки. До того ж, анонімність в мережі, дозволяє критику та цькування, ще більше посилює тривожні розлади, роблячи інтернет-простір джерелом стресу, замість підтримки та позитивного спілкування.

Тенденцію до зростання частоти використання соціальних мереж підтверджує дослідження Pew Research Center у 2023 році, згідно з яким було опитувано 1 453 підлітків і виявилось, що YouTube є найпопулярнішою платформою, а TikTok, Snapchat і Instagram також мають велику аудиторію серед молоді. Половина підлітків використовує Інтернет "майже постійно", що вказує на значне збільшення онлайн-активності порівняно з попередніми роками [1].

Зростання частоти використання соціальних медіа підвищують і психологічний тиск та тривожність користувачів, що підтверджують сучасні дослідження. Зокрема, одне з них виявило зв'язок між надмірним користуванням соціальних мереж і підвищеним рівнем депресії та тривоги. Використовуючи систематичний огляд та мета-аналіз емпіричних досліджень, автори зібрали дані з 39 робіт, з яких 20 були включені для детального аналізу. Результати підтверджують, що хоча соцмережі можуть сприяти відчуттю приналежності до спільноти, їх надмірне використання може призвести до психічних розладів, особливо серед вразливих груп населення (підлітків, молоді, людей з психічними розладами тощо) [7].

Дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя, проведене дослідниками Мічиганського університету в 2019 році, зосереджується на розумінні як позитивних, так і негативних аспектів використання цих платформ як для підлітків, так і для дорослих. Учені з'ясували, що хоча існують докази зв'язку між соцмережами та такими проблемами, як тривожність, самотність, депресія та незадоволення життям, пряма причинність не завжди очевидна. Експерти, такі як Дж. Холл з Університету Канзаса, вказують на те, що люди, які вже стикаються з психологічними проблемами, можуть звертатися до соціальних мереж як до способу вирішення існуючих соціальних недоліків. При цьому активне використання, яке включає взаємодію з контентом та публікацію, може бути кориснішим, ніж пасивне переглядання. Важливим фактором, який може посилити негативний вплив соцмереж, особливо для молоді, є цифровий стрес, який охоплює страх пропустити щось важливе (FOMO), перевантаження інформацією та тривогу через потребу постійної присутності в мережі. Дослідники наголошують на необхідності подальших досліджень для кращого розуміння цих явищ та розробки рекомендацій для формування здорових звичок у соціальних мережах [1].

Згідно з принципами раціонально-емоційної поведінкової терапії (REBT), створеної А. Еллісом, для зниження тривожності, викликаної соціальними мережами, можна використовувати декілька ключових стратегій. REBT наголошує на необхідності розуміння та переоцінки ірраціональних переконань, які ведуть до негативних емоційних реакцій, таких як тривога [3].

Згідно з цим підходом, для зниження тривожності користувачам соціальних мереж можна запропонувати такі кроки:

1) ідентифікувати ірраціональні переконання, тобто навчитися впізнавати думки, які спричиняють тривожність, наприклад, переконання в тому, що їхня власна вартість залежить від кількості лайків або схвалення в соцмережах;

2) опирити ірраціональні переконання: після ідентифікації цих переконань користувачі повинні активно опорувати та замінювати їх на більш раціональні та адаптивні думки. Наприклад, замість того, щоб думати "якщо я не отримаю достатньо

лайків, це означає, що я непопулярний або нецікавий", можна сказати собі "моя цінність не вимірюється кількістю лайків у соцмережах".

3) розвивати прийняття себе: важливим аспектом РЕВТ є навчання приймати себе безумовно, незалежно від зовнішніх оцінок чи схвалення в соціальних мережах. Це допомагає знизити залежність від зовнішнього схвалення та зменшити тривожність.

Отже, у сучасному суспільстві зростаюча роль соціальних мереж стає значним фактором, що впливає на тривожність людей, особливо через страх пропустити щось важливе (FOMO) та постійне порівняння з іншими. Це постійне співставлення та потреба в соціальному схваленні можуть сприяти посиленню тривожних розладів, зниженню самооцінки та відчуттю неповноцінності. Важливо зауважити, що така тривожність часто корениться в ірраціональних переконаннях та когнітивних спотвореннях, про що говорили різні науковці, такі як А. Бек та А. Елліс, підкреслюючи можливість коригування таких переконань через когнітивно-поведінкові методи та раціонально-емоційну поведінкову терапію. Отже, для зниження тривожності, викликані соціальними мережами, рекомендується розвивати критичне мислення щодо споживання контенту, активно працювати над власними ірраціональними переконаннями та навчатися приймати себе безумовно, мінімізуючи таким чином психологічний тиск і посилення тривожності.

Список використаних джерел

1. Allen S. The growing influence of social media on our lives (Part 2). 2019. Access mode: <https://www.apa.org/members/content/social-media-research-series>.
2. Beck A.T., Emery G., Greenberg R.L., Ruth L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books. 1985. 378 p.
3. Dryden W., M. Neenan Rational Emotive Behaviour Therapy: 100 Key Points and Techniques. City: London, Routledge. 2019. 314 p.
4. Ellis, A., Dryden, W. The Practice of Rational-Emotive Therapy (RET). New York, NY: Springer, 1987. 243 p.
5. Fear Of Missing Out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice. P. McGinnis (Ed.). Illinois: Sourcebooks. 2020. 256 p.
6. Pew Research Center. Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys. 2023. Access mode: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys>.
7. Ulvi O., Karamehic-Muratovic A., Baghbanzadeh M., Bashir A., Smith J., Haque U. Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis. Epidemiologia (Basel). 2022. Access mode: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36417264>.

Науковий керівник: *Байер О.О., канд. психол. наук, доц.*

І. В. Олійник,

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

В останні роки в Україні відбуваються глобальні кризові явища, соціально-економічні перетворення, які впливають на емоційну сферу. Крім того, трансформація соціальних факторів спричинила суттєві зміни в соціальному, професійному та психічному розвитку окремої особистості, що актуалізує пошук шляхів підвищення психоемоційної

стійкості, оскільки вона є однією з важливих умов здатності особистості до гнучкої соціальної адаптації.

Негативний психоемоційний стан особистості призводить до дезорганізації психічної діяльності, виснаження психічних ресурсів особистості й характеризується внутрішньою нестабільністю, що виявляється у відсутності чи втраті зовнішніх та внутрішніх орієнтирів (ціннісних, смислових, мотиваційних). Виникає відчуття розмитості особистісних кордонів, втрати контролю над власним життям, зростання внутрішнього напруження.

До основних змістовних характеристик психоемоційної нестабільності можна віднести такі:

- домінування негативних за знаком емоцій – страху, гніву, образи, невдоволення, розпачу, пригнічення тощо;
- наявність яскраво вираженої прямої або непрямої агресії;
- відчуженість, ізолюваність, відсутність контакту з зовнішнім світом;
- відсутність психічної рівноваги, коли будь-який об'єкт у цей момент виступає як подразник та сприймається через призму цього несприятливого стану;
- переважання сильних за характером переживань, що пронизують систему відносин та поведінки людини, гальмують активну діяльність особистості, знижують її розвиток поле індивідуального прояву;
- лабільність настрою, що виявляється в швидкій та неочікуваній його зміні;
- низька терпимість до стресу: підвищена вразливість до стресових ситуацій, збільшення часу для повернення до емоційної рівноваги після стресу.

Зазначене вище актуалізує пошук ефективних інструментів, що підвищують психоемоційну стійкість.

Психоемоційна стійкість – це інтегральна властивість психіки, що проявляється в здатності особистості продуктивно функціонувати, долаючи стан надлишкового емоційного збудження. Психоемоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних проявів, попереджає стрес, сприяє прояву готовності до конструктивних дій в умовах напруженої ситуації.

У процесі аналізу наукової літератури з означеної проблеми визначено, що психоемоційна стабільність є резистентністю особистості до несприятливої дійсності, вона створює внутрішній опір і дозволяє людині активно включатися в будь-яку діяльність, допомагає бути зваженою в оцінках негативних і позитивних подразників.

Феномен психоемоційної стабільності розглядається як стійкість настрою, що характеризується відмінністю функціонування систем саморегуляції, впливає на успішність діяльності, проявляється через здатність керувати емоційними станами. У той же час залежить від змісту емоцій, їх сили та лабільності, процесів збудження та гальмування нервової системи, що підвищується за допомогою розвитку та вдосконалення регулюючих функцій емоцій.

Стабілізація психоемоційного стану пов'язана, в першу чергу, з формуванням соціальних та емоційних компетенцій, які включають: адаптацію до нових умов життя, соціалізацію, групову взаємодію, соціальний статус, розуміння іншої, відмінної від своєї, точки зору, а також регуляцію діяльності та вирішення спільних питань.

Розвитку та зміцненню психоемоційної стабільності можуть сприяти арттерапевтичні інструменти, оскільки в ході арттерапевтичних занять особистість залучається до образотворчої діяльності, яка представляє взаємозв'язок таких факторів як експресія, комунікація та символізація.

Відомо, що арттерапія – це системна інновація, яка характеризується комплексом теоретичних та практичних ідей, інноваційних технологій; різноманітним зв'язком із соціальними та психологічними явищами; здатністю до інтеграції, трансформації. Сутність арттерапії полягає в гармонізації особистісного розвитку за допомогою самовираження та самопізнання в продуктах творчості.

Суголосні з думкою арттерапевтів О. Вознесенської, М. Сидоркіної, які наголошують на тому, що саме через творчість можливе відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів з іншими, подолання психічних травм [1].

Сьогодні арттерапія – це дуже пластичний напрямок психотерапії, що безперервно розвивається, постійно розширює сферу свого застосування. Головною метою арттерапії постає гармонізація внутрішнього стану клієнта, тобто відновлення здатності людини знаходити оптимальний, що сприяє активному продовженню життя, стан рівноваги.

Погоджуючись із дослідженням М. Лібмана [3], який трактує термін «арттерапія» як засіб для передачі почуттів та інших змістів психіки людини з метою зміни структури її світовідчуття [3, Р. 40–46], підкреслюємо, що застосування методів арттерапії стимулює розвиток цінних соціальних навичок, дозволяє освоювати нові ролі, модифікувати рольову поведінку у взаємодії з оточуючими, посилює формування рефлексивних навичок у спілкуванні.

У процесі використання арттерапії з метою стабілізації психоемоційного стану відбувається активація базальних рівнів психоемоційного регулювання засобами образотворчої діяльності. За допомогою мистецтва в особливій символічній формі відбувається реконструкція ситуації, що травмує, її вирішення за допомогою переструктурування, в основі чого лежать творчі здібності особистості.

Багатозначність образів і символів дозволяє дуже м'яко і екологічно, крок за кроком, робити вражаючі відкриття, працювати з міжособистісними конфліктами і архетиповими сферами несвідомого [2].

Цінною в межах нашого дослідження є позиція М. Наумбург [4], яка підкреслювала, що арттерапевтична практика заснована на тому, що найважливіші думки та переживання людини, які породжуються її несвідомим, можуть знаходити вираз швидше в образах, ніж у словах, у ній закладено здатність до проектування своїх внутрішніх конфліктів у візуальні форми, по мірі того як клієнти передають свій внутрішній досвід в образотворчій творчості, вони дуже часто здатні описувати його в словах.

Хоча арттерапія, як і будь-який інший вид психотерапії, пов'язана з усвідомленням неусвідомлюваного психічного матеріалу, в процесі її застосування цьому сприяє багатство художніх символів і метафор.

З метою стабілізації психоемоційного стану особистості доцільно використовувати такі види арттерапії: ізотерапія, тканева терапія, робота з фольгою й тістом, музикотерапія, танцювальна терапія, фототерапія, казкотерапія, бібліотерапія, маскотерапія, елементи символдрами та нейрографіки тощо. Крім того, кожен із цих видів має безліч арттерапевтичних технік, які застосовуються для вирішення внутрішніх та міжособистісних конфліктів, кризових ситуацій, травм, невротичних та психосоматичних розладів тощо.

Доцільність послугування методами арттерапії в процесі психоемоційної стабілізації особистості пояснюється наявністю ряду переваг даного напрямку, які сприяють:

- прояву емоцій (арттерапія надає можливість висловлювати емоції, які можуть бути складними для вираження словами, художні матеріали та творчі процеси дозволяють висловити свої почуття без мовних обмежень);

- релаксації та зняття стресу (творчі заняття знижують рівень стресу та напруги, оскільки вони дозволяють зосереджуватися на творчому процесі, відволікаючись від повсякденних турбот та проблем);

- самовираженню та самопізнанню (арттерапія сприяє глибшому розумінню себе, своїх почуттів та думок, робота з образотворчими матеріалами допоможе розкрити приховані аспекти особистості);

- фокусуванні на даному моменті (творча діяльність сприяє усвідомленості (mindfulness) і фокусу на даний момент, що може допомогти зменшити занепокоєння про майбутнє або регрети про минуле);

– розвитку ресурсів та стратегій саморегуляції (арттерапія може допомогти особистості розвинути нові стратегії регулювання своїх емоцій та поведінки).

Арттерапевтичні заняття сприятливо впливають на психоемоційний фон людини, допомагаючи впоратися з негативними переживаннями, моделювати комунікативний досвід та підвищити почуття своєї значимості.

Отже, підсумовуючи, констатуємо, що арттерапія є потужним екологічним інструментом, який дозволяє діагностувати внутрішній стан особистості та її реакції на нестабільність, дослідити зовнішні й внутрішні опори в стані хронічної нестабільності; сприяє підвищенню стабільності копінг-стратегій, м'якому та плавному виходу зі стресової ситуації; пропонує різні способи саморегуляції до та під час стресу.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О., Сидоркіна М. Атр-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. К.: Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Гундертайло Ю. Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. *Простір арт-терапії: Зб. наук. ст.* Випуск 2 (21). К.: Золоті ворота, 2016. С. 25-32.
3. Liebmann M. Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and xercises. Cambridge, Boston & London: Shambala, 2003. 226 p.
4. Naumburg M. An introduction to art therapy: studies of the «Free» art expression of behavior problem children and adolescents as a means of diagnosis and therapy. New York and London: Teachers College, Columbia University, 1973. 874 p.

І. А. Осінній
аспірант, 2 рік навчання,
спеціальність 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ІНТЕГРАЦІЯ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

Вирішення завдання щодо формування здатності майбутніх лікарів розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері медицини та охорони здоров'я неможливе без опори на міждисциплінарне навчання на основі компетентнісного підходу, що забезпечує мобільність та конкурентоздатність фахівця, його відповідність вимогам ринку праці. Н. Калинюк зазначає, що ефективність системи вищої медичної освіти має відповідати вимогам до підготовки фахівців медичної галузі не лише з позиції функціональних професійних умінь і навичок, а й потреб ринку праці, що неможливо нині без сучасних освітніх технологій, форм і методів навчання, серед яких вагоме значення має міждисциплінарна інтеграція [1, с. 47].

Теоретико-методологічні засади міждисциплінарного підходу у професійній підготовці фахівців визначено дослідженнях Л. Каменською, А. Колотом, В. Кременем, І. Мельничук, В. Огнев'юком, С. Сисоевою та ін. Питання щодо впровадження компетентнісного підходу у процесі підготовки майбутніх лікарів висвітлюються у працях різних науковців, зокрема Н. Волошук, В. Гошинський, І. Гуменної, А. Ільченко, О. Лисаченко, С. Максименко, Х. Подковко, Г. Сатурської, М. Філоненко та ін.

С. Сисоева стверджує «...міждисциплінарний підхід вирішує існуючі у предметній системі навчання протиріччя між розрізненим засвоєнням знань і необхідністю їх синтезу, цілісного та комплексного застосування на практиці, у діяльності та житті людини» [3].

На думку А. Колот, «міждисциплінарність» потребує акцентування уваги на таких позиціях: «можливість виявити, розпізнати, сприйняти те, що було прихованим у надрах окремо взятої науки за умови використання методів та інструментарію інших наук; запозичення взаємопов'язаними науками методів, інструментарію, результатів дослідження, використання їхніх теоретичних схем, моделей, категорій, понять; не лише запозичення методів, інструментарію різних наук, а й інтеграція останніх у сенсі конструювання міждисциплінарних об'єктів, предметів, опрацювання яких дає змогу отримати нове наукове знання; у широкому функціональному розумінні це синергія різних наук, що передбачає розвиток інтеграційних процесів, зростаючу взаємодію методів, інструментарію задля отримання нового наукового знання [2, с. 76].

Зважаючи на вищезазначене, міждисциплінарну інтеграцію розуміємо як поглиблення диференціації фахової підготовки з розширенням вивчення профільних дисциплін паралельно з непрофільними. Усвідомлюємо, що міжпредметна інтеграція у медичному закладі вищої освіти, об'єднуючи навчання в цілісну освітню систему, дозволяє вирішити завдання органічного поєднання в одну систему нової теми з попередніми і наступними знаннями, об'єднує логічними зв'язками дисципліни, розділи і теми в майбутній професійній діяльності, розвиває клінічне мислення студентів. За такого підходу при вивченні певної теми у студентів актуалізуються раніше засвоєні необхідні знання, навички та вміння; ураховуються інтереси дисциплін, які будуть у подальшому вивчатись; створюється у майбутніх лікарів цілісне уявлення про майбутню професію (інтеграція як мета навчання) і забезпечується спільний простір зближення предметних знань (інтеграція як засіб навчання) [4, с. 188].

Отже, реалізація міждисциплінарної інтеграції стимулює пізнавальну активність студентів; формує інтерес до навчальної дисципліни й забезпечує вивчення програмного матеріалу; сприяє поглибленню їхньої профільної підготовки з розширенням вивчення непрофільних дисциплін для забезпечення продуктивності освітнього маршруту та формування цілісної системи знань; формує загальні і фахові (предметні) компетентності майбутніх лікарів; зближує навчання з майбутньою професією студента.

Список використаних джерел

1. Калинюк Н. До питання підготовки майбутніх медичних фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції. *Інженерні та освітні технології (EETECES)*. 2020. Вип. 2 (8). С. 44–52.
2. Колот А.М. Міждисциплінарний підхід як домінанта розвитку економічної науки та освітньої діяльності. *Соціальна економіка*. 2014. № 1–2. С. 76–83. Режим доступу : <http://www.ir.kneu.kiev.ua:8080/bitstream/2010/5927/1/mij.pdf>
3. Сисоєва С.О. Дискусійні аспекти наукового тезаурусу нового Закону України «Про вищу освіту». *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2015. № 1–2 (42–43). DOI: 0000-0003-2499-732
4. Salyakhova G. I., Valeeva R. A. Pedagogical Stimulation of University Students' Social Competence Development by Means of Interdisciplinary Integration. *Review of European Studies*. 2015. Vol. 7 (5). P. 186–192.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Усвідомлення власної самотності є невід'ємною частиною життя кожної особи, яка переживає різні етапи свого життя. Однак, сприйняття цього стану може суттєво відрізнятися залежно від особистих цінностей, віку та життєвого досвіду. У підлітковому віці переживання самотності має свої особливості, оскільки підліток поступово стикається з новими викликами дорослого життя, але ще не має достатньо ресурсів, щоб ефективно впоратися з ними.

Виявляється, що підлітки частіше відчувають себе самотніми порівняно з дорослими. Підлітки значно частіше, ніж дорослі, повідомляють про власну самотність, особливо тоді, коли вони були у самотності. Переживання самотності у підлітків старшого шкільного віку є складним та сильним емоційним навантаженням [2].

Загальноприйнятою є думка про те, що цей період життя характеризується інтенсивним розвитком індивідуальності та формуванням самоідентифікації. Водночас, підлітки стикаються зі значними труднощами у встановленні соціальних зв'язків та отриманні підтримки від оточуючих. Поширеними факторами, що сприяють почуттю самотності, є непорозуміння з боку ровесників, відчуття відсутності підтримки від дорослих, а також стресові ситуації в особистому житті. Також важливим є те, що переживання самотності може бути ускладнено відчуттям неприйнятності у власному тілі та ідентичності, що актуалізується під час підліткового періоду.

Аналізуючи феномен самотності, ряд вчених пропонують власні погляди та концепції щодо його природи та проявів. У своїх наукових працях Р. Вайс надає визначення самотності як комплексного психологічного стану, що виникає внаслідок відчуття відсутності соціальної, емоційної або психологічної близькості з іншими людьми. За Вайсом наголошено, що самотність може виявлятися як відсутність дружби чи родинного затишку, а також відчуття віддаленості від соціальних контактів, навіть у присутності інших людей. Цей стан може бути наслідком негативного сприйняття себе чи навколишнього середовища, а також може виникати внаслідок непорозуміння або відчуття відсутності підтримки з боку оточуючих. Також науковець підкреслює, що самотність не обов'язково визначається фізичною відокремленістю, але скоріше залежить від якості і задоволення від суспільних відносин [4].

Побудова наукової теорії самотності є складним завданням через різноманітність її аспектів. З одного боку, самотність розглядається як глобальне, сутнісне і соціально умовлене явище, яке характеризується недостатньо чіткими критеріями. З іншого боку, вона представляє собою складне психічне переживання, яке торкається самих глибин людської свідомості, включаючи рефлексію, інтимність та суб'єктивність.

Більшість дослідників, що розглядають самотність як психічний феномен, вказують на його відмінність від понять «усамітнення» та «ізоляція». Вони вважають, що самотність має свій специфічний внутрішній контекст, який відрізняється від контекстів цих понять. Таким чином, розуміння самотності потребує глибокого аналізу не лише її зовнішніх проявів, але й внутрішнього психологічного механізму, що лежить в основі цього явища [3].

Також деякі науковці наголошують на іншому важливому аспекті – душевній самотності. Вони розглядають цей стан як необхідний етап у процесі визначення можливостей власної особистості, як вільного самовизначення та самоствердження в світі. За словами С. К'єркегора, самотність є внутрішнім світом самосвідомості, що залишається

закритим перед усіма, крім Бога. Рісмен та Слейтер розглядають самотність як наслідок впливу соціальних сил, вважаючи її нормативним показником, що відображає статистичні характеристики суспільства [3].

Низка науковців визначають самотність як психічний стан, що відтворює внутрішній досвід людини, у якому вона відчуває свою суб'єктивну неможливість або небажання отримати адекватну відповідь, прийняття та визнання від інших. Цей стан характеризується інтенсивними переживаннями та обмеженістю у часі, оскільки жоден психічний стан не може тривати нескінченно [5].

Щодо визначення самотності у підлітків старшого шкільного віку, низка науковців наголошують, що цей період може бути не лише часом відчуття відсутності близьких стосунків, але й ключовим етапом у розвитку самоідентифікації особистості. Вважається, що самотність та відчуження у підлітковому віці не є виключно внутрішніми, особистісними процесами, а скоріше є результатом певних аспектів соціального сприйняття підлітками свого оточення та життя загалом. Таке розуміння призводить до того, що переживання самотності у підлітків у віці від 15 до 18 років розглядається як поверхневе явище, а трагізм цього стану схильний бути перебільшеним [1].

Проте, задоволеність або незадоволеність у взаємодії з оточуючими людьми не просто мимовільні емоційні реакції, а також свідчення про сталість взаємин та загальний стан відносин. У підлітків, які ще не мають достатньо розвинених навичок інтимного спілкування, може бути недостатньо формування передумов для здійснення соціально-орієнтованих форм спілкування. Згідно з теорією А. Маслоу, задоволення потреб у контакті, визнанні та любові є ключовими для розвитку особистості у майбутньому. Не менш важливим є факт, що самогубство займає третє місце серед причин смертності серед підлітків. Фахівці у галузі суїцидології підтверджують, що більшість суїцидальних спроб мають маніпулятивний характер і є спробою привернути увагу та отримати допомогу. Переживання самотності виступає одним із ключових факторів, які сприяють формуванню деструктивної поведінки [1].

Отже, самотність є серйозним та складним переживанням для підлітка старшого шкільного віку, що потребує уваги та підтримки з боку кваліфікованих фахівців.

Список використаних джерел

1. Кордунова Н.О., Ричко Ю.М. Вікові особливості самотності особистості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : Materials of VIII-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (December 10-12, 2021) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.С. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2021. С. 101-106. Точка доступу: <https://www.inforum.in.ua/docs/202112121012297.pdf> (дата звернення 15.02.2024 р.)
2. Львовичкіна О.В. Самотність підлітка як психологічна проблема. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка».* 2014. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 37. С. 126-134. Точка доступу: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/16.pdf> (дата звернення 17.02.2024 р.)
3. Помазова О.В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість.* 2019. № 1(15). С. 9-21. Точка доступу: <http://dspace.pnpn.edu.ua/bitstream/123456789/13405/1/Pomazova.pdf> (дата звернення 20.02.2024 р.)
4. Попелюшко Р.П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».* 2013. № 2. С. 212-216. Точка доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist2013_2_43 (дата звернення 21.02.2024 р.)

5. Kolomiiets L. & Hryhoruk, E. Psychological content and factors of loneliness of the personality. *Psychological journal*. 2013. № 3(3). P. 59-69. Точка доступу: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/54> (дата звернення 17.02.2024 р.)

Науковий керівник *Гаркуша І.В., PhD з соці. ком., доц.*

А. М. Півень
магістриня, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 “Психологія”,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ

Сучасна ситуація, що склалася в суспільстві, соціально-політичні та економічні перетворення, нестабільність соціальної реальності формують амбівалентний спосіб буття, в контексті якого змінюються вимоги особистості до себе й до інших людей, пов'язаних загальним часом життя і спільною діяльністю, що актуалізує необхідність постійної та гнучкої адаптації до змін.

Події сьогодення зачіпають усі сфери життєдіяльності людини, починаючи від можливостей зовнішнього позиціонування, працевлаштування до включення до референтного кола спілкування та взаємодії. Вирішення цих проблем обумовлює високий рівень психічної напруженості, тривожність, пошук засобів психологічного захисту та вирішення численних питань, які прийнято класифікувати як екзистенційні.

В умовах соціальної нестабільності проблема криз, в які занурюється людина протягом усього життя та в окремі періоди, все частіше стає предметом пильної уваги представників різних галузей знання – політичної, психологічної, економічної, юридичної, соціальної, педагогічної та інших наук. Переміщення в центр будь-якої кризи людини з її баченням світу і себе в ньому, з актуальними потребами і проблемами, інтересами і прагненнями, переживаннями і реакціями на навколишню дійсність призводить до зростання інтересу психологів до проявів і наслідків кризових явищ.

В індивідуальній історії кожної людини виникають етапи, які суб'єктивно сприймаються як критичні, що порушують звичний спосіб життя [1, с. 6].

Криза – поняття багатогранне, оскільки історично, як зазначається у дослідженнях із відповідної проблематики, на теорію криз вплинули в основному чотири інтелектуальних рухи: теорія еволюції та її застосування до проблем загальної й індивідуальної адаптації; теорія досягнення та зростання людської мотивації; підхід до людського розвитку з погляду життєвих циклів та інтерес до подолання екстремальних стресів.

На цей час досліджено психологічні особливості різних видів криз, із якими стикається особистість, зокрема, криз, породжених соціальними катаклізмами – безробіттям, інфляцією, військовими конфліктами, і навіть психодуховних криз.

Незважаючи на широкий спектр досліджень, проблема криз та кризових станів залишається маловивченою і неоднозначно трактованою. Їх розуміння і пояснення ускладнюється тим, що симптоматика критичного віку є слабо вираженою і не має належної наочності й однозначності.

На основі ґрунтовного наукового аналізу можна констатувати, що особистісні кризи, з якими стикається людина, все ще не отримали всебічного розгляду, який дозволяє відтворити цілісну картину особистісних змін, що відбуваються.

Австрійський філософ В. Франкл зробив вагомий внесок у процес формування концепції пошуку людиною сенсу свого буття. Він глибоко переконаний, що саме відсутність сенсу породжує в людини стан екзистенційного вакууму, а причинами його

виникнення постає той факт, що на відміну від тварин, інстинкти не диктують людині те, що їй потрібно, і на відміну від людини вчорашнього дня, традиції не вказують людині сьогодення, що вона має робити [3, с. 51]. Відповідно погоджуємося з думкою автора, що тільки за умов наявності впевненості щодо сенсу своїх вчинків особистість буде мати стимул до життя.

Екзистенційна криза – це стан тривожності, глибокого дискомфорту людини, що виникає, коли постає питання про сенс існування. Екзистенційно-кризові явища набули найбільшого поширення в тих культурах, де базові потреби вже задоволені. Фактично при дослідженні феномена екзистенційної кризи ми говоримо про сенс існування людини або про сенс життя.

Першочергово формулювання екзистенційних проблем знайшли відображення у філософії, а потім стали предметом вивчення різних напрямів психології. До філософських витоків цієї проблематики належать передусім роботи С. К'єркегора, М. Хайдегера, Д. Ясперса, Ж.-П. Сартра, А. Шопенгауера, Ф. Ніцше та багатьох інших мислителів.

Зокрема, К. Ясперс, розглядаючи поняття екзистенції як необ'єктивованого буття, наголошував на унікальності кожної особистості. Згідно з його уявленнями, коли досягається осмислення власної унікальності існування, в цей момент розкривається якась «таємниця» людини, і вона стає вільною. Цілеспрямоване вивчення екзистенційних проблем у психології було розпочато в рамках екзистенційного та гуманістичного підходів, розроблених Р. Ленгом, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпортом, К. Роджерсом, В. Франклом.

У роботах американського психотерапевта І. Ялома визначено чотири екзистенційні кризи, пов'язані з кінцевими даностями: ізоляцією, безглуздістю, свободою, смертю [2].

Перша екзистенційна криза – криза ізоляції – збігається з віковою кризою, з якою людина стикається у віці 17 років. Для даної кризи характерний високий рівень тривоги, а також страхи, пов'язані з реалізацією потенціалу, вибором професійної діяльності. Криза цього періоду характеризується усвідомленням відповідальності за власне життя, а також самотністю, з якою молоді люди стикаються у зв'язку з розлукою з батьківською сім'єю.

Друга екзистенційна криза – криза безглуздості, яка співпадає з кризою тридцяти років. Як відомо, саме в цьому віці особистість особливо глибоко занурюється в роздуми, пов'язані з сенсом життя. Це є криза батьківських сценаріїв, оскільки перед людиною постає питання остаточного відділення від батьків, з'являється можливість змінити своє життя, якщо воно її не влаштовує, зрозуміти, чи правильний вибір було зроблено в юному віці.

Третя екзистенційна криза – криза свободи – припадає на вік 40 років і пов'язана з кризою середнього віку. За умови успішного подолання цієї кризи людина підбиває проміжні підсумки свого життя, на даному етапі розвитку перед нею постає важливе завдання: замислитись про духовну складову свого існування. Ця криза характеризується пошуком життєвого сенсу через співвідношення бажаної моделі життя з реальною. Крім того, людині необхідно знайти сенс у своїй реалізації.

На думку І. Ялома, кожна людина наділена певними здібностями з народження. І якщо вона не змогла використовувати дані здібності в процесі життєдіяльності, в кінцевому результаті це призводить до виникнення екзистенційної провини. За умови успішного проходження цієї кризи людина усвідомлює свої вроджені здібності та починає прагнути реалізувати себе як особистість. У сучасному світі людина досягає оптимального співвідношення своїх можливостей, психофізіологічного та соціального характеру, необхідних для особистісної самореалізації.

Особливості перебігу екзистенційної кризи середнього віку збігаються з особливостями кризи зрілості. До особливостей даної кризи можна віднести відсутність відчуття щастя, переживання людиною почуття відчуженості від найближчого оточення, а також втрата життєвого смислу.

Криза зрілості характеризується почуттям незадоволення, пов'язаного з самореалізацією особистості, втратою життєвого сенсу, відчуттям страху перед смертю, втратою впевненості у собі.

Четверта екзистенційна криза – криза смерті, яка корелює з кризою 60-70 років. Оскільки більшість людей не усвідомлює наявність страху смерті, то в таких випадках цей страх може виявлятися через різні фобії, нічні кошмари та тривожні стани. Головне завдання даної кризи – прийняття людиною смерті як природного етапу завершення життя.

Отже, підсумовуючи, можна констатувати, що в сучасній психології під екзистенційною кризою розуміється психологічний дискомфорт глибокого ступеня, пов'язаний із питанням життєвого сенсу. Як правило, екзистенційні кризи збігаються з віковими кризами, однак у деяких випадках можуть виникнути й інші вікові періоди.

Екзистенційна криза може виникати внаслідок будь-яких глобальних змін у житті індивіда, які змушують його переглянути свої стратегії та цінності. Будь-яка криза – це сигнал про необхідність переходу на новий щабель свого розвитку.

Список використаних джерел

1. Даценко О.А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 6. 2023. С. 38-43.
2. Живоглядюв Ю.О., Носаль Л.Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «Крок»* №2 (66), 2022. С. 26-30.
3. Сафонік Л. Екзистенційна фрустрація як криза ціннісних орієнтирів людини та втрата сенсу життя у філософії ХХ ст. *Вісник Львівського університету. Серія: філософські науки*. 2013. Випуск 16. С. 51–58.

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук, доц.

В. В. Пинів

бакалавр, 4-й рік навчання

спеціальність 053 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЧИННИКИ ТА ЗМІСТ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Поняття самотності залишається актуальним у наш час. Хоча самотність часто вважається проблемою старших поколінь, з розвитком технологій та можливістю інтернет-спілкування, молодь у юнацькому віці все частіше відчуває себе самотньою. Період юнацтва характеризується пошуком свого місця в світі та суспільстві, бажанням самоідентифікації та усамітненням.

Необхідно відзначити, що період юнацтва відіграє важливу роль у розвитку особистості та соціалізації, і тому проблема самотності серед молоді має велике значення. Вивчення самотності людини в соціальному середовищі пов'язане з особливостями сприйняття світу, станом душі, мотивацією та самосвідомістю. Завданням кожної людини є не просто навчитися жити в суспільстві, але й гармонізувати стосунки з іншими людьми та, головне, досягти гармонії свого внутрішнього світу [1].

У сучасному світі проблема самотності залишається актуальною і для молодого покоління. Вивчення самотності в соціальному середовищі відкриває перед нами унікальні особливості сприйняття світу, мотивації та самосвідомості, що є важливим завданням для

кожної особистості. Гармонізація стосунків з іншими людьми та досягнення гармонії внутрішнього світу є важливим завданням, особливо у період юнацтва.

Проблема самотності залишається актуальною та значущою, навіть при наявності значної кількості проведених досліджень. На першому етапі розвитку психологічної науки відомі детермінанти, типи та етапи самотності. Однак, не дивлячись на обширне дослідження цієї теми, виникають невирішені проблеми, які заслуговують на увагу.

При аналізі найновіших досліджень з даної теми варто відзначити, що незважаючи на різноманіття підходів, в західній (Д. Боумен, К. Вейс, З. Зілбург, Л. Хей, Х. Салліван, Д. Штейн, Р. Вайтенберг) психології існує недостатня вивченість багатьох аспектів проблеми людської самотності. Жодна з існуючих теорій не може надати повного визначення переживань самотності та її причин, але кожна з них дозволяє розглядати та пояснювати певні аспекти цієї проблеми [2].

В наведеному твердженні, на нашу думку, можна додати що спроби вивчення самотності в психології є важливими, проте не дивлячись на значні досягнення, проблема залишається актуальною та складною. Велика різноманітність підходів та невивчені аспекти вказують на те, що психологія лише на початку шляху у розкритті всіх аспектів людської самотності.

Представники психодинамічного підходу, такі як Зілбург, Фромм-Рейхман та Салліван, не розглядали самотність як окремий об'єкт дослідження, але аналізували її в контексті закономірностей розвитку. В їхньому психологічному аналізі, ґрунтованому на клінічній практиці, самотність розглядалася як патологія, що виникає під час розвитку особистості.

Зілбург провів значущий психологічний аналіз самотності, що відзначався не тільки його теоретичним підходом, але й клінічним використанням отриманих знань. Він визначав самотність як відображення характерних рис особистості. Згідно його теорії, це почуття виникає в результаті відсутності конкретного "когось" у житті людини. Він підкреслював, що самотність є відображенням особистісних особливостей, таких як нарцизм, манія величності та ворожість. Самотність, за словами Зілбурга, виникає вже в дитячому віці, коли дитина усвідомлює свою залежність від інших для задоволення своїх потреб. Він провів аналіз етапів виникнення самотності, вказуючи на її зародження від відчуженості, ворожості та агресивності у ранньому дитинстві [1].

Представники психодинамічного підходу в особі Зілбурга пропонують цікавий погляд на самотність, розглядаючи її як патологію, що виникає внаслідок відсутності конкретного "когось" у житті людини. Його теорія акцентує нарцизм, манію величності та ворожість як ключові елементи формування самотності. Цей клінічний підхід важливий для розуміння етапів формування самотності та її зв'язку з раннім дитинством.

Салліван розглядав самотність як продукт інтеракцій індивіда зі своєю соціальною обстановкою. Його роботи викладали нові ідеї, де він виділяв шість етапів у розвитку особистості, а переходи між ними пов'язував з змінами у структурі міжособистісних відносин. Салліван бачив коріння самотності у дитинстві, де відносини з батьками і ровесниками впливають на формування особистості та її здатність до міжособистісного спілкування. Його погляди акцентували увагу на важливості формування взаємин у юнацькому віці, який визначає подальший характер міжособистісних відносин та впливає на відчуття самотності. Ще однією ключовою ідеєю Саллівана було визначення відносин як основного фактору формування особистості. Він вбачав розвиток особистості у безпосередньому зв'язку із змінами у стосунках із близькими оточуючими. Важливим для нього було не лише створення соціальних зв'язків, але і збереження емоційно насичених взаємин.

Роджерс вважав, що суспільство часто змушує людину діяти відповідно до соціально визначених норм, що може вивести нас із рівноваги та призвести до втрати сенсу існування. В його термінах, це конфлікт між внутрішнім "Я" і тим, як індивід виступає в соціумі. Розрив цього конфлікту може породжувати відчуття самотності. У своїй роботі Роджерс

акцентував на важливості внутрішнього самовизначення та розвитку індивіда. Він надавав інструменти для вираження справжнього "Я" в суспільстві, що, за його думкою, допомагало уникнути внутрішньої самотності.

У наведеному твердженні ми можемо додати, що Салліван вбачав самотність як наслідок взаємодії індивіда з соціальним оточенням, зокрема, виділяючи ключові етапи розвитку особистості та підкреслюючи важливість формування взаємин у юнацькому віці для уникнення відчуття самотності.

Роджерс Вейс визначає самотність як "епізодичне гостре відчуття занепокоєння і напруги, пов'язане з прагненням людини мати дружбу або інтимні відносини". Він наголошує на тому, що самотність не є просто функцією особистості чи ситуації, але результат комбінованого, взаємодійного впливу обох. Особливість Вейсового підходу полягає в тому, що він не розглядає самотність як постійний стан, а як епізодичне переживання. Він визнає, що кожен індивід може відчутти самотність в певний момент, але це не означає її постійного присутності [3].

Ми можемо зазначити, що Роджерс бачив самотність як результат конфлікту між внутрішнім "Я" та соціальними нормами, надаючи інструменти для вираження справжнього "Я" в суспільстві та уникнення внутрішньої самотності. Обидва підходи доповнюють один одного, розширюючи розуміння формування особистості та взаємин у контексті відчуття самотності.

Когнітивний підхід, представлений Пепло, допомагає розкрити внутрішні динаміки, які формують сприйняття самотності. Його дослідження розкривають, які когнітивні процеси можуть бути насправді суттєвими у формуванні цього стану, а це відкриває нові можливості для розуміння та подолання самотності в ширшому контексті психології. Одним із головних принципів когнітивного підходу є уявлення, що самотність виникає, коли індивід усвідомлює розрив між двома рівнями соціальних контактів - тими, які бажаються, і тими, які досягнуті. Людина постійно оцінює рівень бажаних соціальних взаємодій і порівнює їх з фактично досягнутими. Ця невідповідність може викликати відчуття самотності. Жан Пепло вивчає як характерологічні, так і ситуативні чинники, які можуть призводити до виникнення самотності. Він аналізує вплив як минулого, так і сучасного на формування особистості, визначаючи важливі елементи, що взаємодіють для створення цього унікального стану [2].

Згідно цього твердження, ми можемо розглядати самотність як епізодичне переживання, вказуючи на важливість взаємодії особистості та ситуації в його формуванні (за Вейсом). Також розглянути внутрішні динаміки сприйняття самотності, які навів Пепло. Його підхід акцентує роль уявлень про соціальні взаємодії у виникненні самотності, що доповнює розуміння цього явища.

Отже, аналізуючи особливості переживання самотності у юнацькому періоді, приходимо до висновку, що на цьому віковому етапі акцентується потреба у пошуку власного "Я", самореалізації та усамітненні з метою внутрішнього спостереження за своїми реакціями та емоціями. Самотність представляє собою складний, амбівалентний психічний стан, який може впливати на розвиток особистості в юнацькому віці як негативно, так і позитивно. Юнацький вік різноманітний за частотою та інтенсивністю переживання почуття самотності. Хоча ці чинники можуть сприяти виникненню відчуття самотності, з правильним підходом до подолання негативних наслідків цього явища, самотність може бути позитивним елементом у формуванні особистості під час юнацтва.

В підсумку, можна відзначити важливість розгляду періоду юнацтва як часу інтенсивного пошуку власної ідентичності та внутрішнього саморозвитку. Самотність у цьому віці сприймається як складний, амбівалентний психічний стан, що може впливати на формування особистості як негативно, так і позитивно. Важливо враховувати, що різноманітність переживання самотності у юнацькому віці визначається різними факторами, і з правильним підходом цей період може бути не лише викликом, але й можливістю для позитивного розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Чухрій І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 54–58.
2. Bahr H. M., Peplau L. A., Perlman D. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. *Contemporary Sociology*. 1984. Т. 13, № 2. С. 203.
3. Rokach A. Relations of Perceived Causes and the Experience of Loneliness. *Psychological Reports*. 1997. Т. 80, № 3_suppl. С. 1067–1074.

Науковий керівник: *Дубінський С.В., канд. екон. наук, доц.*

Г. Д. Поліщук
*бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053, «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

РОЗВИТОК ТА РІВЕНЬ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Сучасні умови, які впливають на громадян України як на її території, так і за її межами, накладають свої власні правила і вимагають особливої готовності до виживання. Ці умови включають реальну загрозу ракетними ударами, обстрілами, атаками безпілотників та постійну потребу шукати притулок. Такою небезпекою стикаються ті, хто залишається в будь-якому куточку України. Також вони мають невизначеність майбутнього, потребу адаптуватися до нових умов, погіршення умов проживання, зниження соціального статусу і необхідність працювати на виживання. Ця реальність також і для тих, хто перебуває в «умовній» безпеці за кордоном.

У таких умовах особливо важлива психологічна якість як резилієнтність особистості. Це вміння пройти через життя випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність та зростання, а також плекати соціальні зв'язки.

Розвиток та рівень резилієнтності особистості в умовах війни є актуальною та складною проблемою, яка заслуговує на увагу як практиків, так і дослідників у сфері психології та соціології. Війна, як соціальний та психологічний стресор, суттєво впливає на психічне та емоційне становище особистості, особливо на дітей, підлітків та дорослих [2].

Резилієнтність - це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, подолати труднощі та відновити психологічну стійкість після негативних впливів. В умовах війни резилієнтність стає важливим чинником, що визначає здатність особистості виживати та зберігати психологічний баланс.

Дослідження резилієнтності особистості в умовах війни важливе, оскільки ця якість стає ключовою для тих, хто зіштовхується зі стресом, пов'язаним з війною.

Загальна мета таких досліджень полягає в розробці програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня резилієнтності особистості в умовах війни, що сприятиме їхньому психологічному благополуччю та соціальній адаптації.

Розвиток резилієнтності особистості, тобто здатності адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після негативних впливів, стає важливим аспектом для ефективного протистояння впливу воєнних подій. Для дітей та підлітків, зокрема, забезпечення психологічної підтримки, розвиток соціальних навичок та здібностей до саморегуляції емоцій може відігравати критичну роль у збереженні їхнього психічного здоров'я. Для дорослих і літніх осіб важливим є формування позитивних стратегій копію

та здатність до переборення стресу шляхом підтримки соціальних зв'язків, психологічної консультації та психотерапевтичної підтримки.

Проблема резиліентності привертала увагу науковців з другої половини ХХ століття. Серед видатних дослідників цієї теми можна відзначити Е. Вернера, А. Мастена, Б. Бенарда, М. Селігмана та інших. Українські психологи, зокрема З. Кіреєв, Т. Титаренко, О. Хамініч, Г. Лазос та інші, також приділяли увагу дослідженню резиліентності. Розглядаючи широкий спектр кризових ситуацій минулого століття, можна зробити висновок, що розвиток особистісної резиліентності визначає можливість адаптації до складних життєвих обставин [1].

Метою нашого дослідження є оцінка розвитку та рівня резиліентності особистості в умовах воєнного конфлікту для різних вікових груп.

Таким чином, розуміння та підтримка розвитку резиліентності особистості в умовах війни має важливе значення для забезпечення психологічного благополуччя та ефективного функціонування суспільства в цілому.

Список використаних джерел

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
2. Саутвік С., Чарні Д. Резиліентність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька видавнича спілка, 2022. С. 365.

Науковий керівник: *Бикова В.О., канд. пед. н., доц.*

О. О. Половян

3 курс

Фізико-математичний ліцей, м. Черкаси

СИМВОЛ СВОБОДИ ВИБОРУ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

I want to ride my bicycle

I want to ride my bike

I want to ride my bicycle

I want to ride it where I like

Ф. Мерк'юрі «Bicycle Race» [1]

У 1978 році група QUEEN випустила альбом «Jazz», синглом якого стала пісня «Bicycle Race», натхненна велогонщиками Тур де Франс. Сингл привів альбом на 11 місце в чартах, а у шанувальників з'явився новий ритуал – дзвонити в велосипедні дзвіночки [1]. Незважаючи на свою простоту, пісня піднімає складні питання: у людей різні смаки та бажання, тому цілком нормально, що кожен має їздити на велосипеді так, як хоче.

Фредді закликає поважати позицію невірючих. Вони вважають, що вірити в Бога – це те ж саме, що вірити в реальність таких казкових персонажів, як Пітер Пен (герой повісті Джеймса Беррі та диснейського мультфільму), Франкенштейн (монстр Франкенштейна, персонаж роману Мері Шеллі) і Супермен (відомий супергерой з коміксів DC). Фредді говорить про це, звісно, досить цинічно: спільним із Богом у цих трьох героїв є те, що всі вони зійшли зі сторінок книжок. Це не зовсім справедливе об'єднання, але якщо людина схиляється до вибору такої позиції, то не варто всіма силами намагатися її переконати.

Згадка про президента йде в кінці пісні, але має більше значення, ніж може здатися. Президент Америки – це могутня людина, яка щодня змушена не тільки вирішувати найскладніші проблеми, а й бути прикладом для інших, подобатися людям, здаватися їм авторитетом. Його посада не дозволяє йому «кататися на велосипеді, як йому заманеться»

– він повинен діяти в рамках певних правил, шукати компроміси і дотримуватися певних правил. Будь-яка помилка може призвести до великих проблем. Завдання людини при владі – дозволити іншим людям бути собою, використовувати свої найкращі якості і не заважати один одному. Якщо така людина сама хоче бути собою на високій посаді і керуватися своїми бажаннями, багато хто може постраждати.

У пісні вдається передати дух, який пронизує велоспорт. Така ж «простота» і в велосипеді. Незважаючи на уявну простоту, він дозволяє просуватися до мети по обраному маршруту, покладаючись на власні сили. З одного боку, велосипед відкриває можливість побути наодинці з собою, виступаючи особливим способом медитації. З іншого боку, це чудовий спосіб збільшити коло друзів, приєднавшись до велосипедної спільноти.

Звичайно, спочатку велосипед розглядався як форма розваги, коли в 1817 році німецький барон Карл фон Дрез винайшов свою «бігову машину» («машину для ходьби») без педалей, гальм і ланцюга – прототип сучасного велосипеда [2]. Пізніше з'явилися педалі, невелике сидіння і кермо на передньому колесі, т.зв. пенні-фаринги. Тоді як в 1884 році англійський конструктор Джон Кемп Старлі винайшов «велосипед» – пристрій, схожий на сучасний велосипед з колесами однакового розміру, ланцюговою передачею, гальмами і шинами [3]. Пізніше з'явився електровелосипед, який запатентував американець Огден Болтон-молодший 31 грудня 1895 року [4]. Вже в 1884-87 роках була здійснена перша навколосвітня подорож на велосипеді. Автором цього досягнення є Томас Стівенс, який у 1884 році поїхав на велосипеді з Сан-Франциско, взявши з собою лише пару шкарпеток, змінну сорочку та револьвер Smith Wesson [5].

Поступово велосипеди перетворилися із засобу розваги в транспорт. Велосипеди навіть «привалили» на військову службу. Вже у Другу англо-бурську війну Великобританія і південноафриканські республіки широко використовували велосипеди для розвідки і доставки листів [6]. Велосипеди також були популярні під час Першої світової війни. Японія використовувала велосипеди для вторгнення в Китай у 1937 році та Сінгапур у 1941 році [7].

Однак розвиток транспортних засобів з двигунами внутрішнього згорання поступово замінив велосипед як промисловий транспортний засіб. Однак велосипед став активно використовуватися як особистий транспорт. Найбільш «велосипедною» країною вважається Данія [8, 9, 10]. Згідно з соціологічними дослідженнями, середньостатистичний датчанин проїжджає майже 900 км на двоколісному транспорті за рік.[8,9,10] Друга «велосипедна країна» – «сусід» Данії – Голландія, а Амстердам – неофіційна велостолиця Європи [8, 9, 10].

Велосипед по праву займає своє місце в спортивному пантеоні. За кількістю вболівальників велоспорт поступається лише футболу. З 1890-х років стали популярними багатоденні велогонки. Найстарішою велогонкою, що проводиться досі, є 1200-кілометровий марафон Париж-Брест-Париж [11]. Але найвідомішим і найпрестижнішим велозмаганням є Тур де Франс, яке, як зазначалося раніше, надихнуло Ф. Мерк'юрі на написання його хіта. Вперше ця «багатоденка» відбулася ще в 1903 році [11]. На сьогоднішній день турнір складається з 21 етапу. У ньому беруть участь найсильніші велосипедисти з усього світу [11].

Велосипед також є частиною інших видів спорту. Наприклад, такий видовищний вид спорту, як триатлон, який включає в себе плавання, біг та їзду на велосипеді. Найвідомішою гонкою є Ironman, яка проходить протягом року на різних континентах [12]. Подолати важку, виснажливу дистанцію означає довести собі та іншим свою здатність долати, здавалося б, непереборні труднощі. Навіть сама участь у цих змаганнях підвищує впевненість людини в собі та змушує поглянути на багато речей у житті зовсім під новим кутом. У цій гонці учасники змагаються один з одним в меншій мірі – кожен долає сам себе.

А користь велоспорту для здоров'я людей, від мало до великого, незаперечна. Під час їзди на велосипеді середня людина спалює близько 600 кілокалорій на годину [13]. Це

робить велосипед ефективним засобом пересування: при однакових енергетичних витратах організму людина їде на велосипеді втричі швидше, ніж під час ходьби або бігу.

І попри всі перераховані переваги, найголовніше, що робить велосипед таким популярним у сучасному світі різноманітних засобів пересування, це те, що він є символом свободи вибору. Ви самі відповідаєте за те, що робите, тільки від вас і ваших зусиль залежить досягнутий результат. Велосипед дає можливість довести, перш за все, самому собі, що все, що ти робиш, залежить від тебе і який шлях ти обираєш, теж залежить тільки від тебе:

*«I want to ride my bicycle
Bicycle bicycle bicycle bicycle
I want a bicycle race» [1]*

Список використаних джерел:

1. https://en.wikipedia.org/wiki/Bicycle_Race(Дата звернення 04.02.2024)
2. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB_%D0%94%D1%80%D0%B0%D0%B9%D1%81 (Дата звернення 20.01.2024)
3. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BD_%D0%9A%D0%B5%D0%BC%D0%BF_%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BB%D1%96 (Дата звернення 04.02.2024)
4. <https://eu4business.org.ua/success-stories/ukrainian-e-bikes-conquer-the-world> (Дата звернення 25.01.2024)
5. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%81_%D0%A1%D1%82%D1%96%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%81 (Дата звернення 24.01.2024)
6. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D1%96%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B0#:~:text=%D0%9F%D1%96%D0%B4%20%D1%87%D0%B0%D1%81%20%D0%94%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BE%D1%97%20%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%BE%2D%D0%B1%D1%83%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97.%D1%8F%D0%BA%D1%96%20%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%96%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%96%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D1%85> (Дата звернення 01.02.2024)
7. <https://blog.f.ua/ua/articles/istoriya-velosipeda.html> (Дата звернення 01.02.2024)
8. <https://faktypro.com.ua/page/v-yakij-krayini-najbilshe-velosipediv> (Дата звернення 26.01.2024)
9. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4> (Дата звернення 05.02.2024)
10. https://www.ukr-scandinavian.org/post/bicycle_denmark
11. <https://en.wikipedia.org/wiki/Paris%E2%80%93Brest%E2%80%93Paris> (Дата звернення 03.02.2024)
12. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Ironman> (Дата звернення 06.02.2024)
13. <https://jak.koshachek.com/articles/skilki-spaljuetsja-kalorij-pri-izdi-na-velosipedi.html> (Дата звернення 01.02.2024)

Науковий керівник: *Половян Н.С., канд. екон. наук, доц.*

ЩОДО ПРОБЛЕМИ ПЕДАНТИЗМУ: СПІЛЬНІ ТА ВІДМІННІ РИСИ

Проблема перфекціонізму в психологічній літературі набуває зростаючої наукової популярності. В теоретичному полі існує значна кількість систематизованих та узагальнених наукових поглядів на структуру перфекціонізму, розроблених теоретичних моделей та типологій. Проте, незважаючи на це, існують дискусії щодо амбівалентності цього психологічного феномену. З одного боку, перфекціоністські тенденції можуть стимулювати особистість до саморозвитку, а з іншого боку, вони пов'язані зі значними психоемоційними та когнітивними порушеннями.

У публікаціях для широкого кола читачів часто висвітлюється перфекціонізм як синонім педантизму – потреба робити все точно, докладно і вчасно, здавалося б, – ідеально. Проте, ці поняття, хоч і можуть доповнювати одне одне, не є тотожними.

Основою для наукових досліджень науковців щодо проблеми педантизму можна визначити їх спільні та відмінні риси.

Для педантичної особистості форма має важливість, більш ніж зміст. Основний акцент робиться на чіткому дотриманні правил, розпоряджень та інструкцій, підтриманні встановленого порядку. Для педантів характерною є дріб'язковість і акуратність як внутрішня потреба, спрямована на впорядкування всього навколо з метою уникнення тривоги. Ці риси характеру виявляються незалежно від того, чи подобається це іншим людям чи ні.

Для перфекціоністів, форма не має такого ж великого значення, як для педантів, проте її важливість цілком не зникає. Перфекціоністи більше зафіксовані на змісті, або, більш точно, на результаті та ідеї. Проте, якщо вони виконують відповідальну, важливу роботу, яка буде оцінена іншими людьми, тоді перфекціоніст може проявляти надмірну скрупульозність, фокусуючись на дрібних іноді не важливих деталях. Через педантизм перфекціоністи намагаються уникнути невдачі і критики. Через страх помилок перфекціоніст старіється виконати роботу якнайточніше і найправильніше [1].

Перфекціоністи стараються досягнути ідеалу у великих справах, у той час як педанти фокусуються на дрібницях. Наприклад, перфекціоніст має на меті, щоб його книга була бездоганною, або виконати ідеальний ремонт, тоді як для педанта важливо, щоб документи були правильно оформлені без будь-яких помилок.

Оцінка результатів своєї діяльності перфекціоністом залежить від зовнішніх факторів: чим вище похвала або визнання значних осіб, тим більше задоволення перфекціоніст відчуває від результату, і тим вища його самооцінка. Педанти ж оцінюють свою роботу відповідно до власних внутрішніх переконань і позицій.

Оцінка перфекціоністом результатів власної діяльності визначається зовнішніми факторами, такими як похвала або визнання з боку значущих осіб. Чим вищий рівень визнання, тим більше задоволення від результату відчуває перфекціоніст, що також впливає на його самооцінку. У той же час, педанти оцінюють свою роботу відповідно до власних внутрішніх переконань та позицій.

Педанти виявляються більш консервативними у порівнянні з перфекціоністами. У відміню від перфекціоністів, яким важливо рухатися вперед та досягати високих результатів для прийняття власного "Я", педантам більше цікаво зберегти порядок та стабільність на рівні, на якому вони зараз знаходяться.

Спільне для перфекціонізму і педантизму полягає у таких особливостях:

Зв'язок між перфекціонізмом та тривогою був описаний численними науковцями, як і зарубіжними, так і українськими, серед яких Дж. Флетт, П. Хьюїтт, Д. Берн, С. Блатт, Р.

Шафран, Л. Данилевич та інші. Як у педантизмі, так і в перфекціонізмі лежить внутрішній конфлікт, що спричиняє підвищений рівень тривоги.

- *Стриманість та неспроможність адаптуватись.* Якщо особистість має в собі високий рівень тривоги, з часом вона розвиває певні стратегії поведінки, мислення та реакції, які допомагають їй знімати напругу. У зв'язку з цим, засвоєні поведінкові, емоційні та когнітивні стратегії ускладнюють можливість педантам та перфекціоністам проявляти гнучкість у різних ситуаціях та експериментувати з новими шляхами вирішення проблем.

- *Довготривале переживання травматичних ситуацій.* Характерними рисами перфекціонізму та педантизму є заикленість та фіксація особистості на власних помилках.

- *Висока вимогливість.* Як педанти, так і перфекціоністи витрачають значні зусилля на те, щоб виконувати завдання бездоганно.

- *Постійні сумніви у виконанні завдань.* Як для педантів, так і для перфекціоністів характерно постійне перевіряння правильності виконання навіть найдрібніших дій, таких як вимкнення світла або заповнення конверта. Вони невпевнені у своїх діях через постійне прагнення задовольнити очікування інших людей.

Роберт Шафран та Волтер Мансел висловлюють думку, що перфекціонізм може виступати як фактор ризику для осіб з обсесивно-компульсивним розладом [5].

Під час дослідження емоційної дезадаптації та унікаючої поведінки у студентів з різним рівнем перфекціонізму встановлено, що вищий рівень перфекціонізму пов'язаний із підвищеним рівнем емоційної дезадаптації, включаючи депресію, суїцидальну готовність, загальну тривогу, екзаменаційну та соціальну тривогу, а також з різними формами унікаючої поведінки, зокрема прокрастинацією [4].

Науковці також вважають, що перфекціонізм центральним компонентом аутодеструктивності [3]. Зокрема виявлено, що перфекціонізм пов'язаний з різними аспектами:

- когнітивними дисфункціями, такими як низька когнітивна диференційованість і дефіцит внутрішніх критеріїв самооцінки;

- емоційно-регулятивними порушеннями, включаючи загальне емоційне неблагополуччя, дефіцит навиків вербалізації емоцій і почуттів, нестійкість самооцінки, а також дефіцит конструктивних стратегій боротьби зі стресом;

- комунікативним неблагополуччям, таким як незадоволеність спілкуванням та наявність несвідомих конфліктів між протилежними установками і прагненнями [4].

До позитивних сторін перфекціонізму відносять моральну обдарованість. Також дослідники відзначають позитивні аспекти перфекціонізму, такі як самостійність в судженнях, нонконформізм, відповідальність та альтруїзм: досліджуючи адаптивний перфекціонізм, зауважено, що нормальний рівень задоволення від результатів діяльності залежить від інтенсивності зусиль, які людина витрачає для досягнення своєї мети [2].

Науковці схильні визначати перфекціонізм як прагнення особистості виконувати будь-яку діяльність на найвищому рівні, навіть у незначних справах. Вони стверджують, що ця якість проявляється вже в дитинстві, коли дитина не може відчутти задоволення від своєї діяльності, доки не досягне максимального результату (інтелектуального, естетичного, морального і т.д.). В результаті вона постійно незадоволена своєю продуктивністю, що негативно впливає на її самооцінку і може спричинити невротичні розлади та депресію. Надмірний перфекціонізм може паралізувати волю людини та перешкоджати завершенню будь-якої роботи.

Отже, значення перфекціонізму у життєдіяльності особистості має різнобічний характер. З одного боку, існують численні дослідження, які вказують на негативний вплив перфекціоністських проявів на психологічне здоров'я та благополуччя особистості. З іншого боку, емпіричні дослідження цієї проблеми також вказують на позитивні аспекти, такі як активність, саморозвиток та досягнення високих результатів.

Список використаних джерел

1. Грубі Т.В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості». *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика : зб. наук. праць учасників Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 січня 2016 р., м. Одеса)*. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 13-18
2. Dabrowski K. *Perfectionism: yearning to become what one ought to be*. London: Little, Brown & Co, 1997. P. 28-34
3. Egan S.J., Piek J.P., Dyck M.J., Rees C.S. The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 2007, 45(8), 1813-1822
4. O'Connor R.C. *The relations between perfectionism and suicidality: A systematic review. Suicide and Life-Threatening Behavior*. 2007. Vol. 37(6). P. 698-714
5. Shafran R. Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*. 2001. № 21. P. 879-903.

Науковий керівник *Гаркуша І.В., PhD з соц.ком., доц.*

М. Попеску

докт. психол., наук.

Кишинівський державний педагогічний університет «Іон Крянгэ»

ORCID: 0000-0002-5383-2121

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПРАЦЕЮ В ПЕРІОД ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ТЕХНОЛОГІЧНИХ ІННОВАЦІЙ

Rezumat. Изучение удовлетворённости работой и мотивации сотрудников особенно важно в наше время, когда происходят изменения в области труда и организации работы. Глобализация, технологические инновации, изменение ценностей и ожиданий работников — все эти факторы влияют на то, что сотрудники ищут в своей работе и какие мотивационные факторы для них важны. Вопрос мотивации работников предприятий любых форм собственности всегда был и остаётся по сей день наиболее актуальным, независимо от общественно-политического строя, который функционирует в отдельной взятой стране и всего мирового сообщества в целом, так как от чётко разработанной системы мотивации зависит не только социальная и творческая активность работников, но и конечные результаты предприятий. Руководитель любой организации, не зависимо от её структуры, формы собственности, численности персонала практически ежедневно сталкивается с примерами работы не в полную силу, активность и предприимчивость уступают место формальному исполнению своих обязанностей «от и до», а некоторые сотрудники и вовсе воспринимают пребывание на рабочем месте как тягостную повинность. Как же побудить людей работать добросовестно, увеличить энергию подчинённых и направить её на достижение целей организации, заинтересовать их?

Cuvinte-cheie: мотивация работников удовлетворённость работой.

Abstract. Studying the motivation and job satisfaction of employees is especially important in our time, when changes are taking place in the field of work and work organization. Globalization, technological innovation, and changing employee values and expectations all influence what employees look for in their jobs and what motivational factors are important to them. The issue of motivating employees of enterprises of any form of ownership has always been and remains to this day the most relevant, regardless of the socio-political system that operates in a particular country and the entire world community as a whole, since not only social and creative the activity of workers, but also the final results of enterprises. The head of any organization, regardless of its structure, form of ownership, number of personnel, almost every day encounters

examples of work not at full capacity; activity and entrepreneurship give way to the formal performance of their duties “from start to finish,” and some employees even perceive being at work place as a painful duty. How to encourage people to work conscientiously, increase the energy of subordinates and direct it to achieving the goals of the organization, and interest them?

Keywords: employee motivation and job satisfaction.

Вивчення мотивації та задоволеності працею співробітників допомагає організаціям зрозуміти, що впливає на рівень мотивації і які чинники можуть підвищити або знизити задоволеність. Зазначене спонукає до розробки ефективних стратегій мотивації та створення умов, що сприяють зростанню та розвитку співробітників, особливо коли відбуваються зміни у галузі праці та організаційній діяльності.

Вмотивовані співробітники виявляють велику відданість та ентузіазм у виконанні своїх обов'язків. Вони більш схильні до професійного зростання та досягнення високих результатів. Крім того, вмотивовані співробітники є ініціативними, креативними та здатними вирішувати проблеми. З іншого боку, брак мотивації та низька задоволеність працею можуть призвести до низки негативних наслідків. Незадоволені співробітники можуть відчувати стагнацію у своєму розвитку, вони демотивовані на виконання свої обов'язків та мають низьку працездатність. Це може призвести до збільшення плинності кадрів, зниження якості роботи та загальної неефективності організації.

У цій статті презентовано результати дослідження особливостей мотивації, її взаємозв'язок із задоволеністю працею у співробітників організації.

Дослідження особливостей задоволеності працею та рівня мотивації було здійснено серед 100 співробітників підприємств м. Кишинiва. Використано методик: «Опитувальник задоволеності працею» (Job Satisfaction Survey; JSS).

Відомо, що серед актуальних тенденцій менеджменту найбільшу роль відіграють задоволеність працею та мотиваційні аспекти.

Індивідуальна продуктивність, а також ефективність діяльності організації в цілому безпосередньо залежать від ступеня вмотивованості співробітників. Мотивація може компенсувати значну кількість недоліків в інших функціях, зокрема, недоліки в плануванні, організації, контролі. Втім, слабку мотивацію практично неможливо чимось компенсувати та заповнити. З огляду на це найважливішою функцією керівника є мотивування своїх співробітників, а саме створення та підтримка їх мотивації.

У сучасному світі, де працівники все більше прагнуть особистої реалізації та задоволеності від своєї роботи, у період глобалізації, коли можна працювати на великій відстані (freelancer jobs), у період технологічних інновацій важливо мотивувати співробітників та формувати позитивний досвід роботи та підвищувати рівень задоволеності працівників.

Задоволеність працею та мотивація у співробітників взаємопов'язані та впливають один на одного. Задоволеність працею – це стан збалансованості вимог, що висуваються працівником до змісту, характеру і умов праці, і суб'єктивної оцінки можливостей реалізації цих запитів; оціночне ставлення людини або групи людей до власної трудової діяльності, різним її аспектам, найважливіший показник адаптації працівника на даному підприємстві, в даній трудової організації. Задоволеність працею – це співвідношення певних запитів працівника щодо змісту, умов, оплати праці з наявними умовами на підприємстві. Тобто це суб'єктивна оцінка працівником своїх запитів щодо умов на підприємстві, в яких він виконує професійні обов'язки.

У свою чергу, мотивація – це сукупність рушійних сил, що стимулюють людину до виконання визначених дій. Ці сили можуть мати як зовнішнє, так і внутрішнє походження і змушувати людину свідомо або несвідомо робити ті або інші вчинки.

Також мотивація може бути внутрішньою та зовнішньою. Внутрішня мотивація – це прагнення працівника здійснювати певну діяльність, щоби задовольнити свої потреби, досягти своєї мети, отримати нові знання та досвід. Це внутрішнє спонукання, адже коли

людина відчуває зацікавленість в роботі, яку вона виконує, прагне вдосконалюватися, то вона є внутрішньо мотивованою. Маючи внутрішню мотивацію, працівники виконують завдання більш старанним та відповідальним чином, оскільки в них є власне бажання наполегливо працювати. Зовнішня мотивація передбачає використання різних методів з боку керівництва, таких як підвищення заробітної плати, переведення на більш високу посаду, покращення умов праці. Однак якщо працівник неякісно та невчасно виконує свою роботу, то зовнішня мотивація може мати негативний характер у вигляді покарання [2, с. 113].

Мотивація та задоволеність працею є взаємопов'язаними. Висока мотивація часто призводить до більш високої задоволеності працею. Коли співробітник є мотивованим та зацікавленим у своїй роботі, він схильний відчувати велику радість від своїх досягнень та результатів. Співробітники, які відчувають задоволення від своєї праці, можуть бути мотивованими. Задоволеність працею може зміцнювати мотивацію, оскільки позитивний досвід та результати роботи можуть бути джерелом внутрішньої мотивації для співробітників.

Брак мотивації чи низька задоволеність працею можуть взаємопов'язано впливати один на одного. Якщо працівник не відчуває мотивації або не задоволений своєю роботою, це може призвести до зниження продуктивності та навіть погіршення загального психологічного стану.

У цілому, мотивація та задоволеність працею є взаємопов'язаними та впливають на ефективність та благополуччя співробітників.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Опитувальник задоволеності працею».

Для визначення рівня задоволеності працею було проведено діагностування за методикою «Опитувальник задоволеності працею» (Job Satisfaction Survey; JSS), розроблений Спектором. Респондентами обрано 100 осіб, які є співробітниками підприємств Кишиніва. Було опитано співробітників одного департаменту організації, де працюють чоловіки та жінки різного віку в середньому від 25 до 45 років з різним стажем роботи.

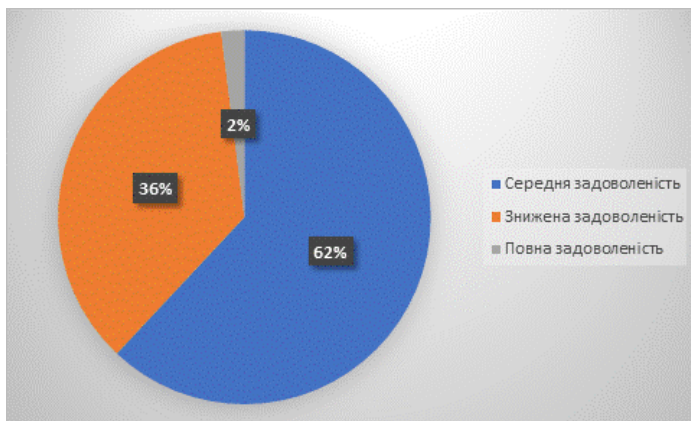


Рисунок 1. «Загальна задоволеність працею»

Аналізуючи дані, представлені на діаграмі (рис. 1), можна спостерігати, що більшість співробітників департаменту відчуває середню задоволеність своєю працею. Лише 2% повністю задоволені працею, і 36% працівників – незадоволені.

На основі даної методики крім загальної задоволеності працею були отримані дані за 9 шкалами такі, як задоволеність: зарплатою, просуванням кар'єрними сходами, керівництвом, соцпакемом/бонусами, преміюванням, умовами роботи, колегами, суттю роботи та комунікацією.

Далі проаналізуємо результати задоволеності за кожною шкалою окремо. За шкалою «Зарплата» виявлено такі показники: 46% із респондентів не задоволені своєю заробітною платою; 43% із співробітників перебувають на рівні середньої задоволеності. І лише 11% повністю задоволені рівнем зарплати.

Відсоток повністю задоволених заробітною платою співробітників складає лише 11%, що може вказувати на те, що існує проблема в системі оплати праці або недостатнє визнання та винагорода співробітників, які виконують свої обов'язки.

Середній рівень задоволеності зарплатою становить 43%, що може вказувати на те, що деякі співробітники відчувають, що їхня зарплата відповідає їх потребам.

Дані вказують на те, що більшість співробітників не відчувають повної задоволеності своєю зарплатою. При аналізі цих даних важливо враховувати, що незадоволеність може бути викликана різними факторами, такими як недостатня оплата праці, нерівність у заробітній платі, недостатня винагороджувальна система чи незрозуміння, як досягти підвищення заробітної плати та просування кар'єрними сходами.

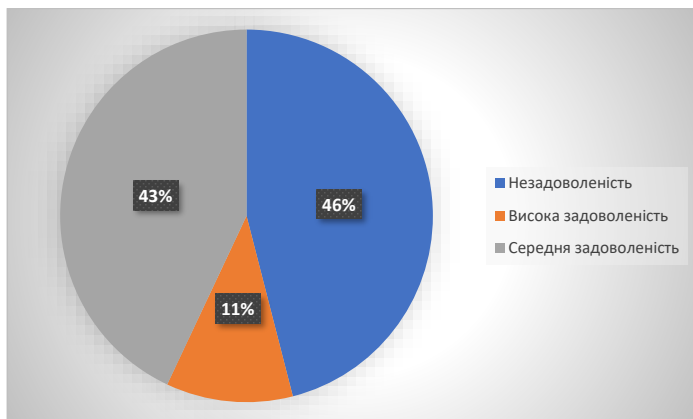


Рис 2. «Задоволеність зарплатою»

У зв'язку з цим проаналізуємо шкалу, пов'язану з просуванням по роботі. Просування по роботі це процес підвищення посади або рівня відповідальності всередині організації. Просування може включати збільшення зарплати, розширення повноважень, отримання нових завдань та відповідальності, а також підвищення статусу та престижу всередині організації.

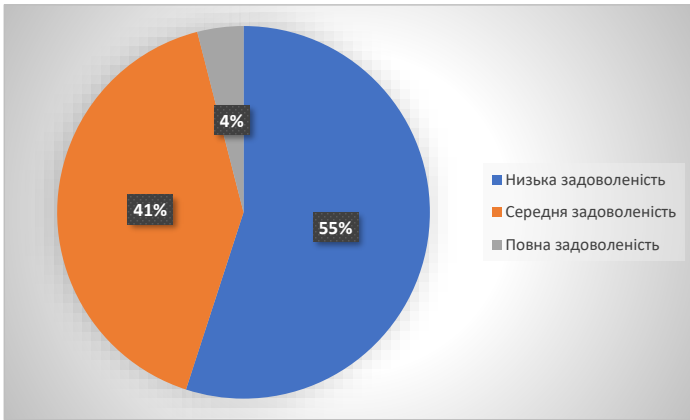


Рисунок 3. «Результати задоволеності просуванням»

Виходячи з отриманих даних, представлених на рис. 3, відсоток повністю задоволених співробітників складає лише 4%, що може свідчити про неефективність процесу просування по роботі або недостатнє визнання досягнень співробітників. Це може призвести до втрати мотивації та невдоволення, особливо у висококваліфікованих та амбітних співробітників, які прагнуть саморозвитку та наявних можливостей зростання.

Середній рівень задоволеності просуванням по роботі становить 41%, що може вказувати на те, що окремі співробітники бачать деякі позитивні аспекти або можливості для зростання, проте вони також відчують деяке невдоволення чи незадоволеність.

Високий рівень незадоволеності щодо просування роботи вказує на проблеми в системі кар'єрного розвитку, недостатньої прозорості та мотивації для розвитку на роботі.

Далі досліджуємо підшкалу «Керівництво» (рис. 4), представлену нижче.

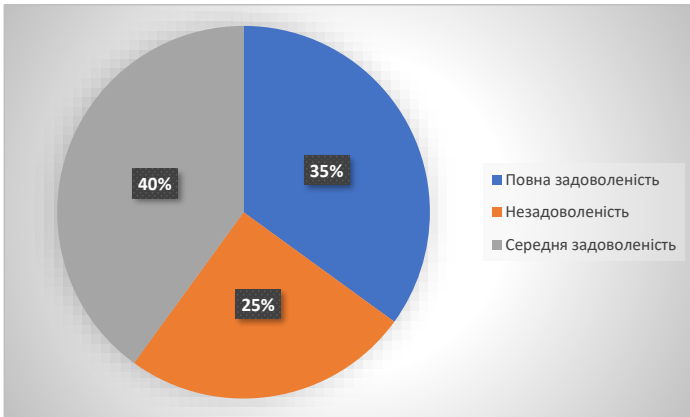


Рис. 4. «Результати задоволеності керівництвом»

Дані вказують на різноманітність рівнів задоволеності працівників щодо керівництва в організації.

Відсоток незадоволених керівництвом співробітників становить 25%, що може вказувати на проблеми в галузі керівництва. Це може бути пов'язано з недостатньою

підтримкою керівників, неправильним розподілом завдань та відповідальності серед цих співробітників або недостатньою комунікацією між керівництвом та співробітниками.

Відсоток повністю задоволених співробітників становить 35%, що вказує на те, що певна частина співробітників оцінює керівництво організації як ефективне, що підтримує їхні потреби та сприяє їхньому успіху.

Середній рівень задоволеності керівництвом становить 40%, що може вказувати на те, що значна частина співробітників переважно задоволена керівництвом, але все ж таки може відчувати певні проблеми або невдоволення.

Для повного розуміння причин невдоволення чи задоволеності керівництвом організації, необхідно звернути увагу на такі фактори, як стиль та підхід керівництва, комунікацію, здатність приймати рішення та вирішувати проблеми, а також підтримку та розвиток співробітників. Ці фактори будуть проаналізовані у наступних підшкалах методики.

При аналізі результатів підшкали «Соцпакет та бонуси» можемо звернути увагу на рис. 5, наведений нижче. Дані вказують на низьку задоволеність соцпакетом та бонусною системою серед співробітників організації.

Відсоток незадоволених працівників соцпакетом становить 57%. Це може вказувати на те, що соцпакет, який включає такі компоненти, як медична страховка, відпустка, пенсійні плани та інші пільги, не задовольняє потреби та очікування співробітників. Можливо, соцпакет є недостатнім чи не відповідає ринковим стандартам, що спричиняє невдоволення у співробітників.

Відсоток повністю задоволених працівників становить лише 7%. Це говорить про те, що лише невелика частка співробітників оцінює соцпакет та бонуси як задовільні та відповідні їхнім потребам та очікуванням.

Середній рівень задоволеності соцпакетом становить 36%. Це може вказувати на те, що більше третини з опитаних співробітників бачать деяку цінність у пропонуваніх соцпакетах і бонусах, але все ж таки бажають більшого.

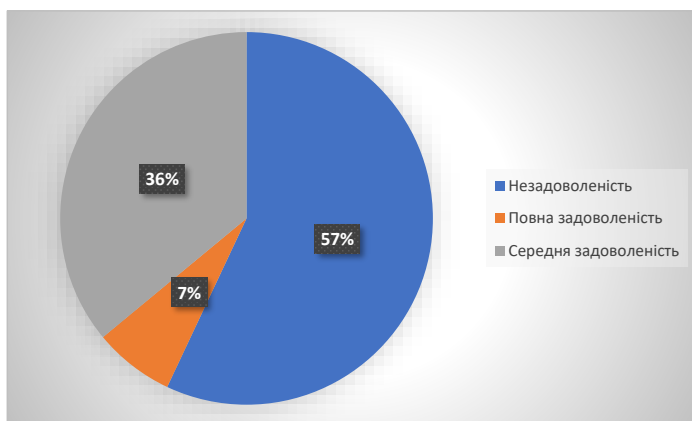


Рисунок 5. «Результати задоволеності соцпакетом / бонусами»

Для подальшого дослідження задоволеності працею та її факторів розглянемо шкалу «Преміювання». Результати наведені нижче на рис. 6.

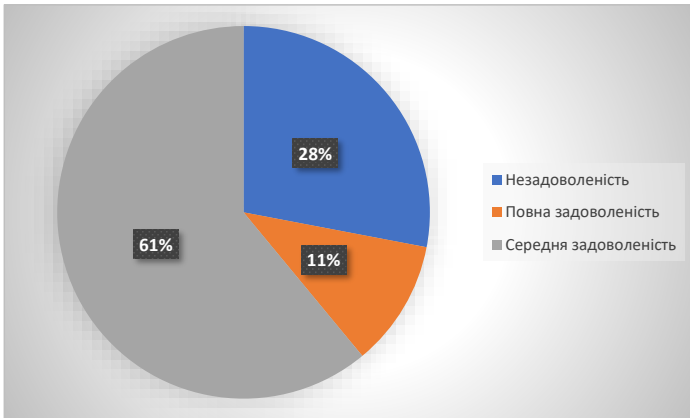


Рис. 6. «Результати задоволеності преміюванням»

Відсоток незадоволених працівників преміюванням становить 28%. Це може вказувати на те, що частково система преміювання не відповідає очікуванням та потребам співробітників. Можливо, розмір премій недостатній, критерії преміювання не зрозумілі чи справедливість процесу преміювання викликає сумніви у співробітників. Відсоток повністю задоволених працівників становить лише 11%. Це свідчить про те, що лише незначна частина співробітників оцінює преміювання як задовільне та відповідне їхнім очікуванням.

Середній рівень задоволеності преміюванням становить 61%. Це вказує на те, що більшість співробітників оцінюють преміювання як середнє або задовільне, але все ж таки мають деякі очікування та побажання щодо покращення системи преміювання.

Розглянемо шкалу задоволеності працею, що з умовами роботи.

Аналізуючи дані, представлені рис. 7 за шкалою «Задоволеність умовами праці» можна назвати існування деякого невдоволення досліджуваними умовами серед співробітників організації.

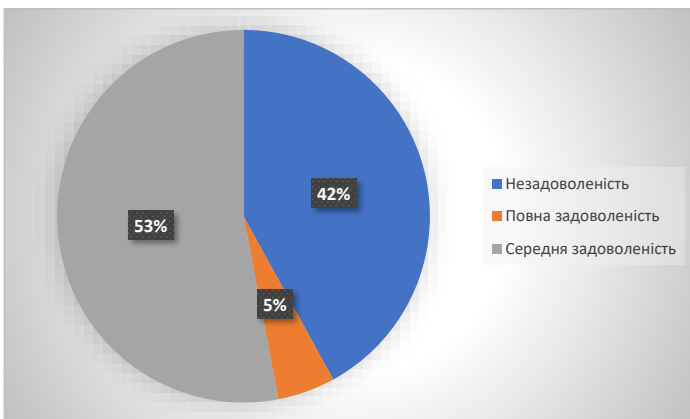


Рисунок 7. «Результати задоволеності умовами праці»

Відсоток незадоволених працівників умовами праці становить 42%. Це може вказувати на те, що деякі аспекти, такі як робочий час, робоче навантаження, робоче середовище або винагорода, не відповідають очікуванням та потребам працівників. Недостатні можливості для розвитку, несприятливі умови праці або відсутність рівності та справедливості також можуть бути причинами невдоволення та зниженого рівня мотивації.

Відсоток повністю задоволених працівників становить лише 5%. Це означає, що лише невелика частина співробітників оцінює умови праці як такі, що повністю відповідають їхнім очікуванням.

Середній рівень задоволеності умовами роботи становить 53%. Це вказує на те, що більшість співробітників оцінюють умови роботи як задовільні, але все ж таки мають деякі очікування та побажання щодо їх поліпшення.

Для глибшого розуміння причин невдоволення співробітників необхідно вивчення інших шкал методики.

Розглянемо шкалу «Колеги» та результати респондентів щодо цієї шкали (рис. 8).

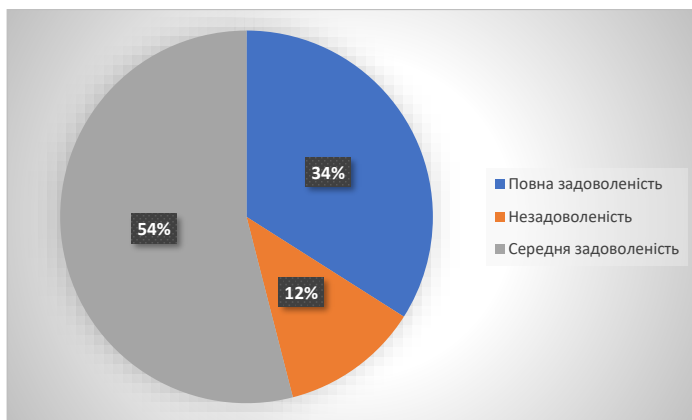


Рисунок 8. «Результати задоволеності колегами»

Відсоток незадоволених співробітників колегами становить 12%. Це може вказувати на те, що взаємини між колегами не відповідають очікуванням цих працівників. Можливо, деякі співробітники мають проблеми з комунікацією, відсутність взаємної підтримки чи незгоди, які впливають на робочу атмосферу та ефективність роботи.

Відсоток повністю задоволених працівників становить 34%. Це вказує на те, що значна частина працівників оцінює колег як задовільних та довіряють їм.

Середній рівень задоволеності колегами становить 54%. Це вказує на те, що більшість співробітників оцінюють взаємодії з колегами як прийнятні для подальшої роботи у цій організації.

Клімат у колективі безпосередньо взаємопов'язаний як із мотивацією, так і із задоволеністю працею. Отже, комунікація з колегами та керівництвом може бути взята за основу для психологічного втручання з метою покращення показників мотивації та задоволеності працею. Це може включати проведення комунікаційних тренінгів, розвиток навичок командної роботи, встановлення ясних очікувань та стандартів поведінки, а також створення приємної та підтримуючої робочої культури.

Розглянемо підшкалу «Умови праці» та отримані результати (рис. 9).

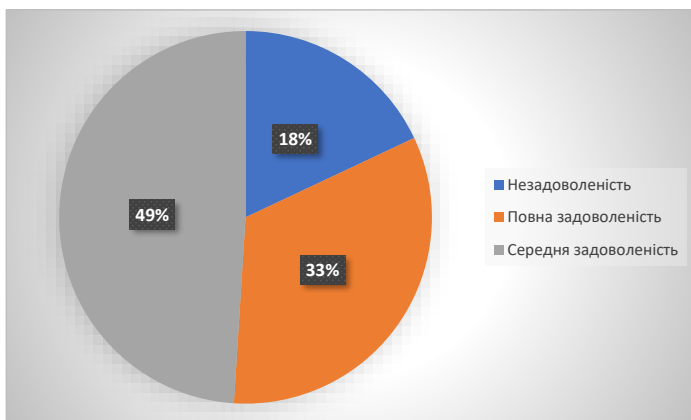


Рисунок 9. «Результати задоволеності суттю роботи»

Дані вказують на різноманітність думок та рівнів задоволеності працівників щодо сутності роботи в організації.

Відсоток незадоволених працівників сутністю роботи становить 18%. Ймовірно, частина співробітників не до кінця розуміють значущість виконуваної ними роботи. Можливо, у них не вистачає можливостей для розвитку своїх навичок чи дані респонденти не бачать зв'язку між своїми завданнями та спільною метою організації. Невдоволення сутністю роботи може призвести до погіршення мотивації та продуктивності співробітників.

Відсоток повністю задоволених працівників становить 33%. Це вказує на те, що третина співробітників віднаходять зміст та відчують значущість своєї роботи. Вони можуть відчувати задоволення від досягнення результатів та внеску, який вони привносять до організації.

Середній рівень задоволеності сутністю роботи становить 49%, що є майже половиною з опитаних респондентів. Це може вказувати на те, що половина респондентів добре розуміють свої обов'язки на робочому місці та відчують інтерес до своєї посади.

Розглянемо останню шкалу проведеної методики – «Комунікація».

З даних, представлених рис. 10 відсоток незадоволених співробітників комунікацією становить 25%. Тобто $\frac{1}{4}$ співробітників мають проблеми з комунікацією всередині організації. Це може включати недостатню ясність та своєчасність інформації, відсутність ефективних комунікаційних каналів чи проблеми у комунікації між колегами та керівництвом. Недостатня комунікація може призвести до непорозуміння, конфліктів та низької ефективності роботи.

Відсоток повністю задоволених працівників становить 27%. Це вказує на те, що деякі співробітники оцінюють комунікацію в організації як цілком задовільну. Їм вдається отримувати необхідну інформацію, вони мають можливість ставити запитання та брати участь у діалозі з колегами та керівництвом.

Середній рівень задоволеності комунікацією становить 48%, що майже половина опитаних респондентів. Це вказує на те, що більшість працівників оцінюють комунікацію як середню. Вони можуть отримувати основну інформацію, але, можливо, є деякі аспекти комунікації, які вони хотіли б покращити.

Виходячи з отриманих даних за методикою «Задоволеність працею» можна зробити висновок, що незважаючи на наявність респондентів із середньою та повною задоволеністю, є також відсоток співробітників із низькою задоволеністю за різними

факторами. Для подальшого дослідження мотивації та задоволеності працею необхідно проаналізувати результати методики на вивчення мотивації.

Задоволеність працею може зміцнювати мотивацію, оскільки позитивний досвід та результати роботи можуть бути джерелом внутрішньої мотивації для співробітників. У свою чергу, якщо співробітник не відчуває мотивації або не задоволений своєю роботою, це може призвести до зниження продуктивності та навіть погіршення загального психологічного стану. Мотивація, будучи внутрішньою силою, змушує людину рухатися вперед і досягати поставленої мети, що в подальшому призводить до задоволення собою і результатами своєї роботи.

Результати дослідження, яке ми провели у рамках констатувального експерименту, показали, що загалом респонденти продемонстрували середній рівень задоволеності працею. Виходячи із сформульованих висновків, ми рекомендуємо застосування профілактичних програм на підвищення рівня мотивації, що призводить до задоволеності своєю працею співробітників організації. Також ми рекомендуємо керівництву організації регулярно звертати увагу на психологічний стан працівників та проводити психологічні тренінги для розвитку необхідних для виконуваної роботи навичок.

Список використаних джерел

1. Долженко, Р.А. *Удовлетворенность, лояльность, вовлеченность персонала: уточнение и конкретизация понятий*. Вестник Алтайского государственного аграрного университета. 2014, С. 157-162. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-loyalnost-vovlечennost-personala-utochnenie-i-konkretizatsiya-ponyatiy/viewer>
2. Устіловська А.С. Мотивація персоналу як один з основних інструментів успішного управління персоналом. Молодий вчений. 2017. № 4.4 (44.4). С. 112–115.
3. NEGURĂ, I., POPESCU, M. Persistența motivațională la cadrele didactice și factorii ei de influență. În: Didactica Pro. 2018, nr. 3, p. 2-7. ISSN 1810-6455.
4. POPESCU, M., NEGURĂ, I. Starea subiectivă de bine, satisfacția muncii și persistența motivațională la cadrele didactice din învățământul primar. În revista: Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială. 2020, Nr. 2 (59), pag. 28-51. ISSN 1857-4432 (online). ISSN 1857-0224 (print).
5. POPESCU, M. Studiul reprezentărilor sociale în era globalizării. În: Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective. Materialele conferinței științifice cu participare internațională, ediția II, 22.10.2021, pp. 140-146, ISBN978-9975-50-269-6 (PDF).

А. В. Попова
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ ДЕПРЕСИВНОГО СТАНУ У ЛЮДЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Дослідження депресивного стану є актуальним в контексті зростання уваги до психічного здоров'я та його впливу на загальну благополуччя суспільства. У зв'язку зі зростанням стресу, соціальних змін та пандемій, розуміння депресії стає критично важливим для розробки ефективних стратегій попередження, діагностики та лікування цього стану. Вивченням депресивних станів займалась велика група вчених, такі як: Г.

Гаранян, В. В. Ковальов, О. Лоуен, Г. Д. Мазуро, Б. В. Михайлов, А. Бек, І. Л. Первова, В. Н. Синицький, Л. Ф. Шестопалова, О. С. Чабан, А. Кудашев, Г. Браун, Д. Коул, Дж. Мак-Каллоу та інші.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати психологічні особливості проживання депресивних станів у людей різних вікових груп.

Об'єкт дослідження – депресивні у людей різних вікових груп.

Предмет дослідження - психологічні особливості проживання депресивних станів у людей різних вікових груп.

Депресія – це психічний розлад, що проявляється стійким погіршенням настрою, затримкою рухів та порушенням мислення. Фактори, що сприяють її розвитку, можуть включати психотравматичні ситуації, соматичні захворювання, зловживання психоактивними речовинами, порушення метаболічних процесів у мозку або недостатність яскравого світла (сезонна депресія). Розлад супроводжується зниженням самооцінки, соціальною дезадаптацією, втратою інтересу до звичайної діяльності, власного життя та подій у світі. Діагноз встановлюється на основі скарг, анамнезу захворювання, результатів спеціальних тестів та додаткових досліджень. Лікування включає фармакотерапію та психотерапію. Протягом останнього десятиріччя спостерігається тенденція до різкого зростання кількості людей, які страждають від цього розладу, що підкреслює актуальність проблеми виявлення симптомів депресії у осіб різного віку [2].

Депресивний стан в різних вікових категоріях проявляється по різному:

1) У дітей віком 0-3 роки депресивний може виявлятися у вигляді безсоння, підвищеної дратівливості, проблем у сфері харчування, агресією та втратою інтересу до ігор та інших сфер діяльності.

2) У дітей віком від 3 до 6 років депресивний стан може виявлятися через ряд симптомів, таких як порушення сну, скарги на біль у різних частинах тіла (наприклад, біль у животі або головний біль), сум, схильність до інтроверсії, агресивність, обмежена гра, почуття провини, відчуття виснаженості та зниження когнітивний здібностей.

3) У віці від 12 до 19 років депресивний стан може проявлятися через самообвинувачення та саморуйнівну поведінку, втрату інтересу до оточуючого світу та апатію. Самооцінка знижується, можливе уникання соціальних контактів, зменшення загального рівня працездатності, суїцидальні думки можуть стати нав'язливими, може з'явитися схильність до злочинної поведінки, можливе вживання психоактивних речовин, безсоння, нестабільний настрій, відчуття втоми та нестача відпочинку.

4) У людей середнього віку депресія проявляється різними способами, включаючи емоційні, когнітивні, фізіологічно-вегетативні та поведінкові аспекти. Ці прояви включають загальну пригніченість, негативні мислення, втомленість, зниження активності та інші симптоми, що можуть суттєво впливати на якість життя.

5) Депресія в літньому віці має свої особливості, які часто сприймаються як природні аспекти старіння. Літні люди рідше скаржаться на поганий настрій, а частіше на фізичне відчуття, такі як безсоння, погіршення пам'яті та втрата апетиту. Депресивні симптоми включають тривогу, сум, страх і іпохондричні та тривожно-маячні синдроми. Афективні зміни супроводжуються апатією, млявістю, невдоволенням, роздратованістю та іншими симптомами [1].

О. Лоуен пропонує розділити людей на дві групи в контексті розвитку депресивності: одні зосереджені на зовнішньому світі, інші живуть у своєму внутрішньому світі. Але ці терміни не є абсолютними і багато людей знаходяться між цими категоріями. Зосереджені на зовнішньому світі мають вищий ризик депресії, ніж ті, хто спрямований на внутрішній світ. Внутрішньо-орієнтовані особистості володіють сильним самосприйняттям, їхня поведінка менше залежить від зовнішніх умов. Ці люди мають

внутрішню стабільність, їхні емоції та почуття збалансовані, що дозволяє їм ефективно впоратися з життєвими викликами [4].

А. Бек розглядає депресію більше ніж просто емоційний розлад - він розглядає її як певний когнітивний стан, що активізується під впливом психотравмуючих факторів. Цей стан він називає "когнітивною тріадою депресії". Перший компонент цієї тріади відображає уявлення людини про себе як непотрібної, безпомічної, та неспроможної особи. Другий компонент полягає у негативному ставленні до оточуючого світу, що призводить до трактування взаємодії з ним як послідовності невдач. Третій компонент включає песимістичні очікування стосовно майбутнього [5].

Депресія проявляється тривалим стійким перебігом або виражається відновленнями хвороби під впливом різноманітних зовнішніх факторів, таких як емоційні стреси, довготривале перевтомлення, нервові переживання, різкі зміни метеорологічних та кліматогеографічних умов та інше. Психотерапевтичне лікування депресії може включати індивідуальну, сімейну та групову терапію. Використання сучасних антидепресантів дозволяє досить швидко усунути клінічну симптоматику, характерну для глибоких депресивних станів, та значно підвищити якість життя пацієнтів, їхній емоційний тонус і професійну працездатність [3].

В результаті теоретичного вивчення питання щодо переживання депресивних станів було визначено, що цей стан негативно впливає на когнітивні функції, поведінкову сферу та емоції. Також було з'ясовано особливості прояву депресивного стану в різних вікових категоріях. Ми розкрили погляд на депресію А. Бека і дві групи в контексті розвитку депресивності А. Лоуен.

Список використаних джерел

1. Бедлінський В. О. Депресивна симптоматика: особливості перебігу залежно від віку пацієнта. Психоневрологія та нейропсихіатрія. 2018. № 3 (96). С. 22–24.
2. Кожина Г. М., Зеленська К. О. Сучасні підходи до терапії депресивних розладів. Український вісник психоневрології. 2013. С. 90–93.
3. Кутько І.І., Стефанський В.А., Букреев В.И., Шестопалова Л.Ф. Депресивні розлади. 1992. С. 130-159.
4. Лоуэн А. Депресія та тіло. 2002. С.384.
5. Beck A.T. Depressive neurosis. Amer. handb. hyschiatry. – New York, 1974, P. 61–90.

Науковий керівник: *Юдіна А.В., канд. психол. наук*

В. В. Постовой

бакалавр, 6-й рік навчання

222 Медицина

Дніпровський державний медичний університет,

медичний факультет, кафедра анестезіології

та інтенсивної терапії, Дніпро

ЗРОСТАЮЧА РОЛЬ ВОЛОДІННЯ КОМУНІКАТИВНИМИ НАВИЧКАМИ ЯК СКЛАДОВОЇ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Глобалізація сучасного суспільства, визнання світовою громадськістю проблем психічного та соціального здоров'я як головного показника соціальної та економічної зрілості, культури й успішності держави, соціальний запит на якісну психологічну підтримку, особливо в умовах воєнного часу, зумовлюють особливі вимоги до професійної діяльності психолога, серед яких дедалі більшого значення набуває комунікативна компетентність. Питання вдосконалення комунікативних навичок є актуальним як у

теоретичній, так і в практичній галузі психології, оскільки велика кількість серйозних труднощів, з якими стикаються фахівці, виникають саме через дефіцит знань, умінь та навичок у сфері комунікації. Аналіз наукової літератури свідчить, що комунікативна компетентність та комунікативні навички входять в п'ятірку ключових компетенцій, якими повинен володіти психолог на будь-якому рівні освіти.

Мета роботи. Висвітлити неухильно зростаючу роль складного та різнопланового процесу встановлення та розвитку контактів між людьми або групами людей, що породжується потребами спільної діяльності, як складову в практичній діяльності психолога.

Методи. Систематичний пошук літератури, аналіз і систематизація отриманої інформації.

Результати. Комунікативну компетентність розглядають як систему внутрішніх ресурсів, спрямовану на побудову ефективної комунікації у разі міжособистісної взаємодії пацієнта та психолога, з урахуванням як індивідуальних особливостей психіки першого, так і психологічних властивостей останнього. Професійна діяльність практичного психолога передбачає співпрацю з людьми різного соціального статусу, включає здатність переконувати їх у вірності ідей та поглядів, а також відстоювання власної професійної позиції. Специфіка роботи вимагає знання основних законів людського сприйняття і розуміння, вміння розпізнавати інших як особистостей, вміння слухати і реагувати, вміння впливати на інших, вміння вирішувати конфлікти, а також володіння мовою і мовленням. Збалансованість спілкування досягається вмілим поєднанням вербальної та невербальної комунікації. Відправною точкою для вдосконалення професійного спілкування стає усвідомлення індивідуальних моделей мови та поведінки: мова тіла, вираз обличчя, жести, візуальний контакт, міжособистісні навички. Психологами встановлено, що в процесі взаємодії людей лише 7% інформації передається за допомогою вербальних засобів вираження. При цьому велику силу мають слова. Їх слід ретельно підбирати для досягнення максимально ефективного сприйняття хворим. За рахунок невербальних засобів вираження передається і сприймається інші 93% важливої інформації. Особливе значення мають голос, а саме: його гучність, висота, тембр, інтонація, - а також погляди, міміка, жести. Всі ці характеристики та вміння доповнюють ту частину професійної компетентності та навичок психолога, яку можна назвати його комунікативними навичками.

Увага до комунікативної компетентності як у суспільстві в цілому, так і в практичній діяльності психолога, зросла настільки, що в низці країн навчання комунікативним навичкам починається вже у стінах медичних ВНЗ і продовжується надалі на післядипломному рівні. У США випускники медичних факультетів університетів складають навіть спеціальний іспит з відповідної дисципліни. Ефективність та продуктивність комунікаційного процесу значно покращується, якщо належним чином приділяти увагу комунікації, спрямованій на різні елементи, орієнтації, стосунки та стани її учасників, долаючи невербальні перепони, міжособистісні бар'єри, зумовлені сприйняттям інформації, невміння слухати й передавати інформацію, надання неякісних зворотних зв'язків.

Список використаних джерел

1. Балахтар В. В. Комунікативна компетентність як складова професіоналізму фахівця соціальної роботи. Якісна освіта в Україні: тенденції, проблеми, перспективи : матеріали Міжнародної науковопрактичної конференції, (Чернівці, 26-28 жовтня 2017 року). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2017. 336 с.
2. Балахтар В. В. Соціально-психологічні особливості комунікативної толерантності фахівців з соціальної роботи на різних стадіях професійного становлення. *Організаційна психологія. Економічна психологія: науковий журнал Інституту психології*

Наукові керівники: *Новицька-Усенко Л. В., член-кор. НАН та НАМН України, д-р. мед. наук, професор, Бикова В.О., к.пед.наук, доц.*

С. І. Постолак
*бакалавр, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

САМОТНІСТЬ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО РЕФЛЕКСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Рефлексія – це процес аналізу власних почуттів, вчинків, емоцій, пережитого досвіду, що проводиться з метою пізнання себе як особистості і вирішення проблем минулого, що знаходять відображення у теперішньому. Рефлексія є невід’ємно важливим фактором для розвитку особистості та її стабільного психоемоційного стану. Рефлексія допомагає підліткам зрозуміти себе і визначити власні цілі в житті, що безумовно знаходить своє відображення у самореалізації і самовизначенні підлітка. Нові типи зв’язків і співвідношень функцій передбачають в якості своєї основи рефлексію, відображення власних процесів у свідомості. Нові типи взаємозв’язків психічних функцій, які утворюються на основі розвитку рефлексії, необхідно розглядати у віковому аспекті.

У підлітковому віці людина переживає великі зміни, отримує новий позитивний і негативний досвід, виробляє і розвиває нові навички, формує себе як особистість, будує цілі і шляхи їх досягнення, проте водночас це є період, що формує не лише світогляд, а й відношення людини до світу і надає підлітку відображення ставлення світу до нього самого. Рефлексія у підлітків має свої особливості, такі як:

- Перебільшена емоційність, коли при проведенні рефлексії підліток все ж більшу перевагу надає відчуттям і емоціям, а не якості аналізу
- Експериментування з власними цілями і поглядами. Підлітки можуть дізнаватись про щось нове у собі і намагаться реалізувати отримані результати у незвичні способи, а після цього проводять повторний аналіз і приходять до висновків про правильність чи неправильність обраного шляху.
- Соціальний фактор, що впливає на підлітка майже у всіх аспектах, також може відобразитися й на тому, яких висновків досягає людина у процесі рефлексії, так як проводиться аналіз як ставлення самого підлітка до світу, так і взаємодії з рідними, друзями, вчителями та іншими членами суспільства.

Часто все це призводить до непорозумінь, негативних емоцій, і стає причиною замкненості і відстороненості людини від рідних і суспільства, що може перерости у відчуття самотності і покинутості, що також має свої особливості, а саме:

- Самотність у підлітків перенасичена негативними емоціями і відчуттями, такими як сум, туга, або навіть депресією.
- Через відчуття відстороненості підлітки починають спеціально або не спеціально ізолювати себе від оточуючих.
- Для подолання самотності та тривожності, яка її часто супроводжує, підлітки часто використовують різні стратегії копію, такі як наприклад спілкування в інтернеті, у пошуку підтримки.

Проте саме самотність має сильний позитивний вплив на підлітка. У людини в період переживання самотності зазвичай є багато вільного часу для роздумів, що мотивує її

до аналізу і самопізнання. Людина, що рефлексує, занурюється у свій внутрішній світ почуттів і цінностей, і, доповнюючи це певним етапом когнітивного розвитку, а саме стадією формування абстрактного мислення, можна дійти висновків, що самотність стимулює процес рефлексії і самопізнання через відсутність зовнішніх впливів, що у великій мірі покращує якість і отримані результати самоаналізу.

Рефлексивне мислення трактується як процес, що наразі триває на основі знання суб'єктом логічних законів зв'язку об'єкта з спрямованим на нього дією і на основі усвідомлення необхідності такого зв'язку.

Отже, можна зробити припущення, що рефлексія – важливий процес, що допомагає людині проаналізувати своє життя і всі його аспекти, а самотність може бути не лише негативною, а й позитивною, так як може стимулювати підлітка до рефлексії і подолати численну кількість проблем, що можуть зустрітись на шляху становлення його особистості.

Список використаних джерел

1. Савченко О. Свідомість і рефлексія в базисі психологічного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3-4(73-74). С. 74.
2. Burkitt I. Emotional reflexivity: feeling, emotion and imagination in reflexive dialogues. *Sociology*. 2012. Vol. 46, no. 3. P. 458 – 472.
3. Golob T., Macarović M. Reflexivity and structural positions : the effects of generation, gender and education. *Social sciences*. 2019. Vol. 8, no. 9. P. 248.
4. Hemberg J., Korzhina Y. Loneliness as experiences by adolescents and young adults : an explorative qualitative study. *International journal of adolescence and youth*. 2022. Vol. 27, no.1. P. 362 – 384.

Науковий керівник: *Грисенко Н. В., канд. психол наук*

Д. В. Приходько
бакалавр, 4-го року навчання,
спеціальність 053 “Психологія”
Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФОРМУВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Поступове формування самостійності у дітей молодшого дошкільного віку є ключовим етапом у їх загальному розвитку та навчанні. Самостійність є однією з головних навичок, яку діти повинні набути у дошкільному віці. Коли діти переходять від раннього дитинства до дошкільного віку, вони стикаються з середовищем, яке охоплює різні елементи навколишнього світу, наприклад соціальні взаємодії та заходи у садочку. [5] Також набирає обертів популярність в житті кожної дитини сучасні технології та можливості, які вони надають. Тому, виникає потреба у вивченні питання, як сучасні технології впливають на формування самостійності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Самостійність є багатогранною навичкою, яка має велике значення для розвитку дитини. У дошкільному віці діти переживають ключовий період у своєму пізнавальному та соціальному зростанні. Здобуття самостійності та пошуку себе як незалежної одиниці в цей період є важливим з кількох причин:

- когнітивний розвиток – незалежність розвиває критичне мислення та навички вирішення власних проблем, дозволяючи дітям контролювати власне не тільки емоції, а й також власне навчання та приймати рішення на основі свого досвіду та розуміння предмета;

- соціальна взаємодія – самостійні діти, як правило, краще підготовлені для налагодження стосунків та ефективної роботи з однолітками;

- зміцнення впевненості – коли діти навчаються приймати рішення та брати відповідальність за свої дії, вони збільшують впевненість у собі, що має важливе значення для їхнього загального розвитку.

- підготовка до майбутньої освіти – незалежність, яку діти отримують у дошкільному віці, забезпечує міцну основу для подальшої освіти та навчання протягом усього життя [1].

У віці 3-5 років, оточення дітей предметами сучасних технологій стає важливим джерелом знань і навичок. Спосіб взаємодії дітей з цим оточенням може мати значний вплив на їхню самостійність.

Способи, якими сучасні технології впливають та сприяють формуванню самостійності: Практичне навчання у рамках предметного середовища, стимулює у дітей самостійне дослідження, експериментування та розв'язання проблем. Деякі відеоігри мають інтерактивний сценарій та завдання, які вимагають від дітей приймати рішення, вирішувати проблеми та робити аналіз ситуацій. Це розвиває їх критичне мислення та сприяє розвитку стратегічного планування. Також сучасні технології дозволяють створювати інтерактивні мультимедійні казки та історії, які стимулюють дітей аналізувати та порівнювати різні персонажі, події та сюжетні лінії. Сучасні технології надають можливість дітям виражати свої ідеї та розвивати творчі навички шляхом створення наприклад малюнків або відео. Це може підтримувати їхню уяву, сприяти розвитку самовираження та допомогти дітям визначити свої інтереси та впроваджувати різні підходи у вирішенні завдань, що збільшує їх автономію.

Проекти та домашні завдання вчать дітей розподіляти свій час, ставити цілі та самостійно виконувати завдання. Батьки та вихователі відіграють важливу роль у формуванні самостійності дітей дошкільного віку. Шляхом моделювання незалежної поведінки вони навчають, як виконувати завдання, розв'язувати проблеми та ефективно управляти часом. Діти найчастіше наслідують спосіб дій та поведінки батьків, коли вони стають свідками, як дорослі беруть на себе відповідальність та приймають самостійні рішення. У молодшому дошкільному віці діти можуть потребувати більше керівництва та підтримки, але поступово розвивають свою автономію з плином часу та ростом. Адаптація очікувань до їхнього рівня розвитку сприяє підвищенню їхньої впевненості. Важливо забезпечити баланс між наданням вказівок та наданням можливості дітям для самостійних досліджень. Надмірне втручання може ускладнювати процес незалежності, але повне попускання ситуації може призвести до розчарування.

Збалансований підхід гарантує, що діти отримують необхідну підтримку, але збережуть можливість вибирати. Кожна дитина унікальна і розвивається у власному темпі, тому важливо враховувати її індивідуальність та потреби. Батькам варто відзначити досягнення дитини на шляху до незалежності від того, чи це успішне виконання завдання чи взяття на себе більшої відповідальності вдома. Батьки та вихователі можуть використовувати наступні стратегії для розвитку самостійності у дітей молодшого дошкільного віку:

- Заохочувати допитливість: надихаючи дітей до навчання, ставити запитання та проводити дослідження.

- Сприяти самостійному навчанню: надавати дітям можливість вибирати свої проекти, ставити цілі та контролювати їх прогрес.

- Сприяти вирішенню проблем: дозволяти дітям самостійно розв'язувати проблеми виникаючі в вибраних ними проектах, надаючи вказівки лише за потреби.

- Навчати керуванню часом: допомогти дітям навчитися розставляти пріоритети завдань, ефективно керувати своїм часом та дотримуватися термінів.
- Розвивати впевненість у собі: підтримувати їх зусилля та досягнення, підкреслювати важливість стійкості перед обличчям можливих невдач.

Таким чином, формування самостійності у дітей молодшого дошкільного віку - це процес, що потребує спільних зусиль батьків та вихователів. Спільна робота створює середовище, що сприяє зростанню автономії дитини. Використовуючи вищезгадані стратегії та враховуючи індивідуальність кожної дитини, ми можемо допомогти їй стати впевненою, самостійною у навчанні та здатною вирішувати проблеми. Сучасні технології мають значний вплив на формування самостійності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Такі технології надають дітям доступ до великої кількості інформації та можливість використовувати різноманітні ресурси для самостійного розвитку. Інтерактивні навчальні програми, відеоуроки та онлайн-ресурси допомагають дітям розвивати свої навички та вирішувати завдання незалежно. Важливо забезпечити збалансований підхід до їх використання, щоб діти мали змогу розвивати свої навички та здібності, не втрачаючи здатності до самостійності і критичного мислення.

Список використаних джерел

1. Антипін Є. Б. Погляди Софії Русової на проблему наступності в трудовому вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Педагогічна персоналістика: теорія, історія, освітня практика: матеріали І наук.-практ. інтернет-конференції. м. Івано-Франківськ, 25 лютого 2016 р. Івано-Франківськ, 2016. С. 186–191.
2. Грамотун Н. М., Гужанова Т. С. Виховання навичок самообслуговування дітей молодшого дошкільного віку. *Інноваційні процеси в дошкільній освіті: теорія, практика, перспективи*. 2022. С. 40–43.
3. Кириченко Н. Комп'ютер активізує творчість. *Дошкільне виховання*. 1998 С. 8-9.
4. Корреганова О. І. Комп'ютер у дошкільному закладі і комп'ютер у школі та сім'ї. 2000 С. 40.
5. Семашкіна Г. М. Наступність в ознайомленні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з тваринним світом. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2014. № 1 (65). С. 125–130.

Науковий керівник: *Батраченко І.Г., д-р. психол. наук, доц.*

А. І. Прокоф'єва
бакалавр, 4 рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасному академічному та соціальному контексті важливо розглядати роль темпераменту та агресивної поведінки у студентської молоді. Агресія та темперамент вивчаються як ключові аспекти психічного функціонування через їх потенційний зв'язок з навчальним процесом та соціальною взаємодією, що привертає увагу науковців і практиків [2, с. 111].

Розуміння взаємодії агресії та темпераменту серед студентської молоді може допомогти вдосконалити методи виховання, а також розробити ефективні стратегії

психологічної підтримки для здорового розвитку та соціальної адаптації молодих людей. Ми спрямуємо нашу увагу на вивчення та аналіз різних аспектів темпераменту, таких як емоційна стабільність, екстраверсія та інші, що можуть впливати на вияв агресивності серед студентської молоді.

Темперамент є основою індивідуальної схильності: індивідуальні різниці в темпераменті можуть визначати рівень чутливості до стресових ситуацій та спрямованість на різні форми виявлення агресії. Люди з вираженим темпераментом можуть мати більш яскраві та емоційні реакції, що може призводити до збільшеної агресивності. Деякі особистості можуть виявляти агресію як природну реакцію на стресові ситуації, тоді як інші можуть обирати менш агресивні стратегії впорядкування емоцій. Сприйняття та реакція на стрес можуть бути модифіковані впливом зовнішніх чинників, таких як соціальне середовище, виховання та культурні особливості.

Розуміння взаємозв'язку між темпераментом і агресією може вказати на можливості впливу на агресивну поведінку через психологічну та педагогічну підтримку, також різні типи темпераменту можуть сприяти розвитку різних форм агресії, таких як фізична, вербальна або пасивно-агресивна [1, с. 148-150].

Темперамент може визначати, як індивід реагує на стресові ситуації, і чи відбувається виявлення агресії в реакції на стрес.

Різні аспекти темпераменту можуть виступати як фактори ризику або, навпаки, як фактори захисту від розвитку агресії.

Темперамент визначається як вроджена складова особистості, проте виховання та середовище також можуть впливати на його розвиток [3, с. 135].

Деякі ментальні риси можуть підштовхувати осіб до врегулювання конфліктів агресивним чином, в той час як інші можуть обирати більш конструктивні підходи.

Також, специфіка темпераменту може виявлятися різним чином у чоловіків і жінок, а також у дітей та дорослих [4, с. 220].

Отже, у сучасному соціальному та академічному контексті роль темпераменту та агресивної поведінки серед студентської молоді є важливою та актуальною проблемою. Аналіз наукових досліджень показує, що індивідуальні різниці в темпераменті можуть впливати на рівень чутливості до стресових ситуацій та спрямованість на різні форми виявлення агресії серед студентів.

Важливим є індивідуальний підхід до роботи з агресивною поведінкою серед студентської молоді та необхідність розробки програм психологічної підтримки, що враховують темпераментальні особливості кожної особи. Інтеграція наукових знань із практичним досвідом дозволить розробити комплексний підхід до роботи з агресією, що буде базуватися на доказах і враховуватиме найефективніші стратегії та методики психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. Андреев Ю.С. Причины возникновения подліткової агресії в сучасному середовищі. Львів, 2014. 186 с.
2. Астремська І.В. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. Київ, 2013. 111-115 с.
3. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. Київ, 2016. 157 с.
4. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Львів, 2012. 280 с.

Науковий керівник: *Гаркуша І. В., к.н. з соц. ком., доц.*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВЛАСНОГО ОБРАЗУ В СОЦ. МЕРЕЖАХ З МЕТОЮ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

У сучасному (віртуалізовано-цифровому) світі соціальні мережі відіграють велику роль, адже саме вони формують сприйняття особистості оточуючим світом, і також стають ключовим інструментом створення не тільки особистого бренду, але й інструментарієм (у) пошуку роботи. Дослідження психологічних чинників самопрезентації в соціальних мережах має важливе значення для розуміння сприйняття конкретної особистості та власне ефективного працевлаштування. Самопрезентація у медіасередовищі наразі стала не лише засобом самовираження [2], а і важливою складовою потенційного робочого влаштування. Відображення своєї власної особистості в онлайн-просторі вимагає уваги до психологічних аспектів самопрезентації, оскільки це впливає на сприйняття та оцінку особи соціальним середовищем. Дослідження психологічних особливостей власного образу індивіда в соціальних мережах є актуальною темою, оскільки саме ці мережі – можуть визначати результативність і бути запорукою ефективного процесу самого працевлаштування. Цю проблематику різнобічно досліджували наступні науковці: І.В. Бондар та Ю.В. Бондар, Т.В. Данильченко, Ю.А. Данько, Т.А. Кривунь, Н.С. Малєєва, О.В. Милославська, К.В. Настояща, Ю.Л. Скрябіна, Л.А. Тищенко, В.М. Фатурова, Т.В. Фісенко, О.А. Чалларі, А.Ю. Черниш, Т.О. Чигирин, Г.В. Чуйко та ін.

Розуміння та вивчення психологічних механізмів, що керують самопрезентацією в онлайн середовищі дозволить як кандидатам на роботу, так і роботодавцям – зрозуміти взаємні очікування та сприяти більш ефективному процесу підбору персоналу.

Проведений теоретичний аналіз психологічних чинників самопрезентації в соціальних мережах (із метою працевлаштування) – висвітлює складність поняття самопрезентації та її ключові механізми, такі як: контроль враження та самомоніторинг [1]. Поняття самопрезентації (представлення власного образу) особистості є складним та багатогранним. Воно включає в себе специфіку сприйняття та інтерпретації інформації, яку особа надає про себе, а також стратегії, якими вона користується для створення певного враження стосовно себе [7]. Одним із основних психологічних механізмів самопрезентації – є самомоніторинг, який описує рівень уваги, яку людина приділяє власній поведінці та враженням (що формуються), які вона про це має. Вивчення психологічних особливостей, чинників та аспектів самопрезентації в соціальних мережах має важливе значення для розуміння та передбачення поведінкових патернів користувачів, а також для розробки стратегій управління власним онлайн-образом [1; 5].

Результати зазначеного вище аналізу підкреслюють важливість подальшого дослідження для розробки згаданих стратегій управління онлайн-образом в контексті працевлаштування. Методика проведення емпіричного дослідження психологічних аспектів самопрезентації особистості в соціальних мережах для цілей працевлаштування припускає 3 основні етапи дослідження (трьохфазна концептуальна модель): вибір психодіагностичного інструментарію (метод «Велика п'ятірка»); розробка і складання анкети; застосування методики контент-аналізу соціальних мереж, що дозволяє систематично дослідити текстово-візуальний контент, який респонденти розміщують у соціальних мережах, для виявлення патернів та тенденцій у самопрезентації із цільовою метою працевлаштування. Цей комплексно-трискладовий підхід дозволяє достатньо глибоко і всебічно вивчити та дослідити психологічні особливості самопрезентації (представлення себе в інтернеті) в контексті пошуку роботи через соціальні мережі, які створюють унікальну арену для цієї самопрезентації, де особа може контролювати своє враження (собою/від себе), взаємодіяти із

аудиторією та будувати свій онлайн-образ [3]. Результати цього дослідження можуть сприяти розробці ефективних стратегій самопрезентації в онлайн середовищі та поліпшенню успішності пошуку роботи через соціальні мережі.

У фіналізованому варіанті аналізу отриманих загальних результатів дослідження психологічних чинників самопрезентації в соціальних мережах для подальшого працевлаштування, цілеположно, як висновки і основу дослідження, – було виділено декілька кластерів (із певними психологічними особливостями та мотиваціями користувачів), що визначають, виокремлюючи та детально описуючи їх, – 3 групи вибіркової сукупності людей за їх поведінкою в інтернеті (використання соц. мереж) задля майбутнього працевлаштування:

Кластер 1: Це група людей старшого віку (40+), що володіє різноманітним досвідом роботи (5-10 років та більше 10 років), і має рівномірний розподіл за статтю. У цьому кластері спостерігається також рівномірний розподіл між різними спеціалізаціями, але найбільш поширеними є гуманітарно-соціальна та фінансово-економічна спеціалізації. З психологічного погляду, представники цього кластеру володіють високою емоційною стійкістю і проявляють стабільність у стосунках, взаємодіях та поведінці. Їхня широка сфера інтересів свідчить про загальний рівень культурності та багатогранність.

Кластер 2: Це переважно молоді люди від 18 до 30 років, більшість з яких – є жінками (83%). Вони зазвичай мають невеликий досвід роботи, зокрема від 1 до 3 років (але наявні і ті, хто тільки починає свою кар'єру), та схильні до інтроверсії. Найпопулярнішими спеціалізаціями у цьому кластері є гуманітарно-соціальна та технічно-інформаційна. Висока інтроверсія цього кластеру може бути пов'язана із молодим віком та нестабільністю в робочій діяльності і відображати потребу у внутрішньому світі та роздумах, що є характерним для вказаного віку.

Кластер 3: Цей кластер представлений основною частиною людей у віці від 31 до 40 років, які мають значний досвід роботи (від 3-5 до 5-10 років), що може вказувати на їхню вже усталену кар'єру та стабільність. Гуманітарно-соціальна спеціалізація – є найбільш поширеною серед представників цього кластеру. Хоча розподіл за статтю є рівномірним, проте вони можуть володіти більшою стійкістю до стресу та більшою здатністю адаптуватися до нових ситуацій, які можуть виникати в професійному середовищі.

Таким чином, дослідження проблематики даної теми виявило, що самопрезентація (власний образ) в соціальних мережах – є складним явищем, яке потребує детального вивчення із психологічної та соціальної перспектив. Висновки цього дослідження служитимуть основою для подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей, чинників та аспектів самопрезентації особистості в соціальних мережах з метою працевлаштування.

У ході роботи над дослідженням було проведено детальний аналіз наукових джерел та теоретичних підходів до самопрезентації в соціальних мережах [3; 4; 6]. Виявлено, що ця проблематика включає в себе важливі аспекти психології, соціології та інших наук, що допомагають розуміти механізми взаємодії людей у віртуальному всесвіті. Отже, на основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що ефективна самопрезентація в соціальних мережах – є важливим фактором у процесі працевлаштування. Розуміння психологічних механізмів цього процесу допоможе кандидатам на роботу покращити свої шанси на успішне працевлаштування, а роботодавцям – здійснювати більш об'єктивний відбір кандидатів.

Список використаних джерел

1. Кривунь Т. А. Феноменологія поняття «самопрезентація». К.: Редакційна колегія, 2022. 60 с.
2. Настояща К. В. Практики самопрезентації в інтернет-просторі: форми і тенденції. Грані. 2019. Вип. 22, № 1. С. 20-28.

3. Скрябіна Ю. Л. Особливості самопрезентації особистості в соціальних мережах. VI International scientific and practical conference «The aspects of contemporary scientific research that encompass both theoretical and practical components» (January 10-12, 2024) Venice, Italy, International Scientific Unity. 2024. 386 с.

4. Тищенко Л. А. Особливості самопрезентації в інтернеті. Внутрішній світ особистості: збірник матеріалів X Ювілейної міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 200-річчю Ніжинської вищої школи (5–6 листопада 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 168-172.

5. Чалларі О. А. Психоаспекти вивчення поняття самопрезентації особистості. Diss. 2021.

6. Черниш А. Ю. Психологічні особливості самопрезентації у соціальних мережах. Кваліфікаційна робота. Київ, 2022. 73 с.

7. Чуйко Г.В. Можливості самопрезентації в процесі спілкування *Психологія саморозвитку особистості: зб. наук. праць*. Чернівці – Київ, 2016. С. 268-283.

Науковий керівник: *Батраченко І. Г., д-р психол. наук, проф.*

О. В. Пучина

доцент кафедри практичної психології

Маріупольський державний університет, м. Київ

НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЕРЖАВНИМ СЛУЖБОВЦЯМ В УМОВАХ КРИЗИ ТА СТРЕСУ

Сьогодення потребує фахівців, які здатні успішно й ефективно працювати з великою кількістю людей, значними обсягами інформації, перебуваючи постійно у стані стресу. Професійний простір вимагає фахівців, які займаються вирішенням питань безпеки, оборони, медичної, гуманітарної допомоги тощо. Державні службовці – це особи, які працюють на посадах в державних установах і виконують завдання, пов'язані з управлінням, забезпеченням законності та захисту інтересів держави та громадян. Державні службовці в Україні виконують свої службові обов'язки, приймають управлінські рішення та забезпечують функціонування державних органів навіть у надскладних умовах агресивного стресового середовища.

Сутність діяльності державних службовців полягає у виконанні завдань і обов'язків, пов'язаних з функціонуванням та забезпеченням роботи державного апарату. Державні службовці займаються здійсненням державної влади, виконанням законів та політики держави. Психологічний зміст діяльності державних службовців включає в себе різні аспекти:

1. Державні службовці повинні мати чіткі мету і цілі, які вони прагнуть досягти у своїй роботі. Це може включати покращення ефективності державного апарату, задоволення потреб громадян, вирішення соціальних проблем тощо. Мотивація також може ґрунтуватися на ідеалах служіння державі та соціальній відповідальності.

2. Державні службовці мають вміння аналізувати інформацію, приймати рішення, планувати свою роботу, розробляти стратегії та тактики. Ці процеси базуються на знаннях і вміннях, отриманих в ході навчання та досвіду роботи.

3. Державні службовці мають взаємодіяти з громадянами, іншими службовцями, політиками та іншими стейкхолдерами. Такі навички, як комунікація, негайна реакція на вимоги громадян, конфліктологія та співпраця, є важливими для успішної роботи державних службовців.

4. Державні службовці повинні дотримуватися етичних норм та принципів, які визначають їхню діяльність. Це включає чесність, інтегритет, професійну відповідальність та обов'язковість.

5. Державні службовці у своїй щоденній роботі можуть стикатися зі стресовими ситуаціями, високими вимогами і критикою. Тому вони повинні володіти навичками саморегуляції, стресостійкості, емоційної інтелігенції та здатністю до довготривалої концентрації уваги. Враховуючи ці аспекти, психологічний зміст діяльності державних службовців передбачає взаємодію між когнітивними, емоційними та соціальними компонентами, які покликані забезпечити ефективність та високу якість їхньої роботи.

Криза та постійне стресове навантаження впливають на психологічний стан державних службовців, оскільки вони працюють у напруженому середовищі, де знаходяться під постійним тиском, відповідають за розв'язання важливих суспільних проблем та прийняття рішень, які мають велике значення для життя громадян. Війна, економічні кризи, природні катастрофи, політичні турбулентності або громадські конфлікти, створюють підвищений рівень нестабільності та невизначеності в суспільстві. Це приводить до зростання рівня стресу серед громадян та, відповідно, державних службовців. Спілкування з людьми, які переживають стресові ситуації, може бути важким та виснажливим для державних службовців. Вони можуть бути залучені до роботи з розчарованими, злісними чи депресивними громадянами, які можуть виявляти агресію або злість. Все це створює зміну настрою, погіршений настрій та спричиняє емоційну напругу. Крім того, державним службовцям може доручатися велика відповідальність за організацію та координацію допомоги та відновлення після кризи. Це вимагає прийняття важливих рішень у ситуації обмежених ресурсів та під великим часовим тиском. У зазначених умовах справжнім випробуванням для державних службовців є здатність контролювати свої емоції, зберігати позитивний настрій та залишатися ефективними в своїй роботі. Один з аспектів психологічного змісту діяльності державних службовців передбачає розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. Вони повинні бути здатними впоратися зі своїми власними емоціями та стресом, виявляти такт і емпатію при спілкуванні зі стресованими громадянами, а також зберігати професійну самодостатність у ситуаціях кризи.

Для забезпечення якісної психологічної допомоги державним службовцям важливо чітко визначати й розрізняти психоемоційні стани, які людина переживає під час стресу, кризової ситуації, травматичного стресу та інших подібних ситуацій. У основі роботи психолога з цією проблематикою лежать такі базові поняття, що пов'язані з психологічним стресом і психотравмою: стрес, травматичний стрес, травма та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Психологічна допомога надається з метою психологічної підтримки, підвищення соціально-психологічної компетентності особистості, відновлення порушеного функціонального стану психіки. Це – первинний, проте надзвичайно важливий рівень, на якому може бути надана своєчасна допомога найбільшій кількості людей із тим, щоб не допустити загострення психологічних проблем та переростання їх у розлади. Психологічна допомога є складовою роботи психолога, що спрямована на підвищення соціально-психологічної компетентності особистості, надання їй психологічної підтримки для успішного виконання службових завдань [1].

У статті «Життя на межі: стрес, травма та психопатологія. За матеріалами 29-го конгресу Європейської колегії нейропсихофармакології (17-20 вересня 2016 р., Відень, Австрія)» І. Франкова зазначає, що більшість людей час від часу неминуче стикається зі стресом. Несприятливі події є серйозною загрозою для психічного здоров'я людини. Реакція на стрес може сприяти адаптивній пластичності, покращуючи когнітивну сферу, якщо фізіологічна реакція ефективно активується і своєчасно деактивується. У разі дисрегуляції, стрес призводить до неадекватного і шкідливого ефекту, виникнення дезадаптації і психопатології. На сьогодні не виникає жодних сумнівів щодо важливості визначення впливу та наслідків стресу на життя людини [3]. Проблема негативних психоемоційних станів є однією із центральних в сучасній психологічній та психіатричній

практиці протягом багатьох років. Це зумовлено високою поширеністю серед загальної популяції, вираженими економічним збитком, пов'язаним із соціально-трудовою дезадаптацією, інвалідизацією та смертністю у зв'язку з суїцидом [2]. В період світових криз, пандемій та війн проблема загострюється і вимагає розробки нових протоколів роботи як медиків, так і психологів.

Враховуючи всі ці фактори, можна стверджувати, що психологічна допомога для державних службовців є необхідними для підтримки їхнього психічного та фізичного здоров'я, психологічного благополуччя, профілактика професійного вигорання, підвищення їхньої ефективності та професійного розвитку. Надання психологічної допомоги державним службовцям полягає в тому, що це важлива і необхідна складова процесу забезпечення їхнього функціонування і відновлення психічного здоров'я. Враховуючи особливості і виклики, з якими стикаються державні службовці, психологічна підтримка стає особливо важливою для забезпечення їхньої ефективності та здоров'я. Головною метою психологічної допомоги є збереження психічного здоров'я державних службовців, їхній професійний розвиток, покращення загального клімату та психологічного благополуччя в органах державної влади. Вона включає в себе проведення психологічних консультацій, кризових інтервенцій, тренінгів та групових сесій, семінарів та/або вебінарів, спрямованих на самопізнання, вміння керувати емоціями, управління стресом, підвищення самовпевненості тощо.

Список використаних джерел

1. Портал МВС. Психологічна допомога працівникам ЦОВВ (НПУ, ДПСУ, ДСНС, ДМС, НГУ) та членам їх сімей. Точка доступу: <https://mvs.gov.ua/uk/psixologicne-zabezpecennia-pracivnikiv-covv-npu-dpsu-dsns-dms-ngu-ta-cleniv-yix-simej/psixologicna-dopomoga-pracivnikam-covv-npu-dpsu-dsns-dms-ngu-ta-clenam-yix-simej> (дата звернення 5.03.2024 р.)
2. Практична психосоматика: депресія. Навчальний посібник / За заг. ред. О.С. Чабана, О.О. Хаустової. К. : Видавничий дім Медкнига, 2020. 216 с.
3. Франкова І.О. Життя на межі: стрес, травма та психопатологія. НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія. 2017. Точка доступу: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2017/3%2887%29> (дата звернення 9.03.2024 р.)

Ю. В. Радченко,

бакалавр, 4-й рік навчання,

спеціальність 053 «Психологія»

Університет ім. Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В МЕГАПОЛІСІ

Науковці, що досліджували стресові стани, особливу увагу приділяли стресорам – стресовим подіям, життєвим негараздам, тощо. Ландервіль П., Везіна Дж. визначали повсякденні неприємності (daily hassles) як фруструючі, проблемні чинники оточення, довкілля, з якими людина стикається щоденно. Ці чинники є мікростресорами, які чинять істотний вплив на самопочуття та психічне здоров'я людини. Якщо стресові події є тимчасовими, то мікростресори є переважно хронічними, тобто чинять стабільний довготривалий вплив на людину протягом певних періодів життя, а отже, негативно впливають на здоров'я та благополуччя [5].

Термін «еустрес» ввів Г. Сельє для визначення стресу від позитивних подій та відповідні емоції, та «дистрес» для визначення стресу від негативних життєвих подій, що означає «біль або страждання, які вражають тіло чи душу; стан небезпеки або розпачливої нужди». На рисунку 1 проілюстровано чинники переходу стресу в еустрес та дистрес [7].

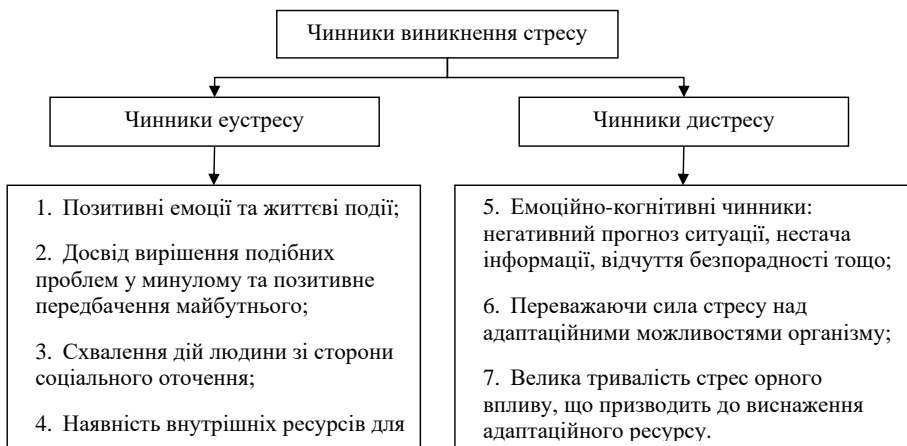


Рис. 1. Чинники переходу стресу в еустрес та дистрес

Залежність захворювань від різних стресогенних життєвих подій у людей досліджували Т. Холмс і Р. Раге та довели, що психічні і фізичні хвороби настають після серйозних життєвих змін. Науковці розробили шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності – так звану Шкалу визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) [3]. Ступінь стресогенності події визначається лише інтенсивністю переживання, тож такі стресори, як хвороба чи одруження мають однакову ступінь впливу на людину.

Р. Лазарус та інші науковці у 1980 р. на основі впливу повсякденних чинників (так званих мікростресорів) на ступінь стресу побудували Шкалу із 117 пунктів (Hassles Scale), яка оцінювала стресові чинники, пов'язані із зайнятістю, фінансами, здоров'ям та сімейними труднощами, тобто характерні для більшості людей працездатного віку. Вчені довели, що людина краще запам'ятовує події, перебуваючи в поганому настрої а не у хорошому, тож мікростресори, пов'язані з повсякденними турботами, об'єктивніше і достовірніше відображають психологічні симптоми стресу [6]. Повсякденні проблеми не залежать від важливих життєвих подій і більшою мірою залежать від особливостей характеру людини, її сприйняття оточуючих, комунікацій з оточенням.

Тому важливі життєві події та щоденні турботи як стресори мають відмінності, що полягають, зокрема, у наступному:

1) кожна повсякденна проблема не є досить стресовою, але при тривалому повторенні цієї ж проблеми протягом певного часу спрацьовує ефект накопичення і виникає стрес;

2) наявність серйозних життєвих подій може зробити людину більш чутливою до звичайних повсякденних турбот і подій, посилюючи їх вплив, що зрештою призводить до стресу [6].

На думку А. Делонгіса та інших дослідників, існують такі найбільш впливові повсякденні неприємності: занепокоєння про вагу, переживання про здоров'я члена сім'ї, підвищення витрат на життя, облаштування житла і ремонт, забагато справ, які треба зробити, втрата речей, справи пов'язані із нерухомістю, інвестиціями, або податками, скоєння злочину, турбота про власну зовнішність [1].

Шкала А. Каннера (Hassles Scale, 1981) містить повсякденні проблеми, що є стресорами для людини [4]. Окрім цього, вплив щоденних турбот на виникнення стресу

визначає Шкала неприємностей та підйомів (The hassles and uplifts scale) [1]. Ці шкали комплексно характеризують інтенсивність дії стресорів різної спрямованості: позитивні і негативні. Зокрема, неприємності, що є негативними чинниками виникнення стресу, визначені авторами як турбота про вагу та про зовнішність, здоров'я близьких, виплату податків, підвищення цін і ремонт житла. Підйомами є гарні стосунки з оточенням, гарний сон, проведення часу з родиною, харчування в ресторані, успішно завершені справи.

Щоденні стресори вимірює також методика Assessment of daily experience, ADE, 1984, метою якої є дослідження повсякденного досвіду людини з точки зору бажаності певних подій, зміни або стабільності та значущості. Автори методики вивчали різноманітні стресори, що виникають у повсякденному житті звичайної працюючої людини, а також рідкісні, але важливі події. Доведено, що показник повсякденних неприємностей більше пов'язаний із стресом, напруженнями і хворобами, ніж важливі, але разові життєві події. [2].

Таким чином, при аналізі й оцінюванні сприйняття стресу у людей, що проживають у мегаполісі, слід враховувати не лише важливі стресові події, які часто викликають фрустрацію та дистрес, а й повсякденні неприємності, які накопичуються в буденних умовах та погіршують життя та благополуччя людини і призводять до стресу. У мегаполісі люди живуть в умовах підвищеної напруги та більше піддаються впливу саме повсякденних чинників і турбот, пов'язаних із роботою, сім'єю, фінансовим становищем тощо.

В умовах воєнного стану люди мегаполісів зазнають впливу як важливих життєвих подій, однією з яких стала війна, що спричинила трагедії для багатьох людей, так і повсякденних проблем, пов'язаних із втратою роботи і заробітку багатьма людьми, зміною місця проживання, виїздом за кордон або в інші регіони країни членів родини, переживаннями за тих, хто воює на фронті, напруженням і хворобами. Цей надзвичайний стан усієї країни позначається на фізичному та психологічному самопочутті усіх громадян, навіть тих, хто виїхав за кордон, призводячи до неминучого стресу.

Список використаних джерел

1. DeLongis A., Coyne J.C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R.S. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*. 1982. Vol. 1. P. 119-136.
2. Hatzenbuehler M.L. How does sexual minority stigma “get under the skin”? A psychological mediation framework. *Psychological Bulletin*. 2009. Vol.135. P. 707-730.
3. Holmes T.H., Rahe R.H. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11. P. 213-218
4. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4. P. 1-39.
5. Landreville P., Vezina J. A comparison between daily hassles and major life events as correlates of well-being in older adults. *Canadian Journal on Aging*. 1992. Vol. 11, N 2. P. 137-149.
6. Lazarus R.S. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill, 1966. 320 p.
7. Selye H. Stress and disease. *Science*. 1955. Vol. 122. P. 625-631. Vaillant G.E. Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in a Positive Psychology. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 89-98.

Науковий керівник: *Гаркуша І.В., PhD з соц. ком., доц.*

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОГНОСТИЧНИХ УМІнь МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-МАГІСТРІВ МАШИНОБУДІВНОЇ ГАЛУЗІ

Ставлення людини до праці обумовлюється рядом факторів, а саме: системою соціально-економічних та соціально-психологічних факторів. Враховуючи зміни, що відбуваються у світі, однією із актуальних проблем є з'ясування цих факторів, адже вони здатні як інтенсифікувати, так і загальмувати зростання трудової активності. В умовах докорінних соціально-економічних трансформацій істотної зміни в характері праці та структурі зайнятості висувають підвищені вимоги до людини як працівника. Сьогодні існує потреба у створенні належних умов професійної діяльності, особливо в машинобудівній галузі, задля досягнення суб'єктами праці підвищення ефективності праці, високої професійної активності та ініціативності, спрямованості на зростання професійної майстерності.

Професійне становлення особистості – це процес розвитку, в якому можна виділити певні стадії. Часто перехід від однієї стадії до іншої супроводжуються кризами професійного становлення – нетривалими періодами кардинальної перебудови професійної свідомості, які супроводжуються змінами вектора розвитку. В психології значна увага науковців приділяється питанню значення критичних етапів в процесі розвитку особистості та умов їх подолання. Професійний розвиток особистості є складним довготривалим процесом, який передбачає не тільки поступовий перехід від одного етапу професійного розвитку до іншого, а й виникнення професійних криз, які є накопиченням як зовнішніх так і внутрішніх протиріч. Кризи визначаються як певні ланки розвитку особистості, як процес переходу від одного етапу до іншого. Саме тому вони простежуються в рамках певних періодів і їх неможливо розглядати окремо від етапів професійного розвитку [3].

Прогностичні вміння були вивчені багатьма дослідниками, які визначають їх наступним чином: вміння передбачати та науково досліджувати розвиток процесів та явищ; вміння представляти процес можливого розвитку, уявного експерименту, формувати гіпотези, здійснювати ретроспективний аналіз, екстраполювати знання, вибудовувати моделі явищ та процесів.

Прогностичні вміння – це вміння передбачати та науково дослідити розвиток процесів, а також розробляти наслідки прогнозів під час вирішення професійних завдань. Склад прогностичних умінь інженерів-магістрів машинобудівної галузі: загальні вміння прогнозувати, що передбачають постановку цілей, складання планів, побудову базових моделей, висування гіпотез, збирання інформації, встановлення часового інтервалу, екстраполяцію, вміння проводити уявний експеримент, будувати пошукові моделі тощо з урахуванням знань професійної області [3]; вміння прогнозувати розвиток, що визначаються видом та стилем мислення, якістю розуму, володінням предметних знань, умінь, навичок, цілісною системою загальноосвітніх та спеціальних знань, прагненням до пізнавальної діяльності, виконання розумових операцій, здатністю здійснювати міжпредметні знання, які дозволяють розглядати процеси та явища як систему професійної галузі [1]; вміння прогнозувати результати розв'язання професійних завдань, що забезпечують здатність інтерпретувати отримані результати, розробляти наслідки прогнозу, здійснювати корекцію та вироблення рекомендацій для цілепокладання, планування, складання програм та проектів діяльності, визначення умов оптимального функціонування та шляхів подальшого розвитку прогнозованої події [2].

Реалізація дидактичних умов формування прогностичних умінь можлива при виконанні принципів інтерактивності (навчання, побудоване на взаємодії у створених

дидактичних умовах), цілісності (внутрішньої єдності всіх складових прогностичних умінь), структурованості (сукупності стійких зв'язків складових прогностичних умінь) і наступності (послідовності в організації процесу формування вмінь) [3].

До складу прогностичних умінь входять такі компоненти, як: постановка цілей та завдань; відбір методів їх досягнення; передбачення можливих відхилень, небажаних явищ та вибір можливих способів їх подолання; ескізне опрацювання структури та окремих компонентів; планування змісту взаємодії учасників процесу. Прогнозування вимагає від інженерів-магістрів машинобудівної галузі оволодіння такими прогностичними методами, як моделювання, висування гіпотез, уявний експеримент, екстраполювання та ін. [3; 2].

Основу нашого дослідження становить ідея про те, що розвиток прогностичних умінь майбутніх інженерів-магістрів машинобудівної галузі відбувається шляхом включення останніх у процеси прогнозування та є одним із компонентів прогностичної діяльності. Бо розвиток прогностичних умінь має особистісно-діяльну основу, її системоутворюючим елементом є мотиваційно-потребова сфера особистості інженерів-магістрів машинобудівної галузі. Таким чином, процес розвитку прогностичних умінь передбачає посилення акценту на активізації прогностичного мислення та актуалізації ціннісних проявів особистості.

Відповідно до результатів теоретичного дослідження нами було виділено показники розвитку прогностичних умінь інженерів-магістрів машинобудівної галузі: вміння аналізувати ситуацію; вміння виділяти протиріччя, формулювати проблему, знаходити шляхи її вирішення; наявність системи діагностичних умінь; вміння визначати цілі та завдання машинобудівної галузі; вміння відбирати зміст машинобудівної галузі; вміння знаходити нестандартні розв'язання проблем; вміння описувати послідовність прогностичних дій; логічність, гнучкість, креативність, варіативність мислення; ступінь усвідомленості та доцільності прогностичних дій.

На основі теоретичного аналізу було встановлено, що прогностичні вміння відносяться до розряду розумових і спрямовані на перетворення дійсності з урахуванням пізнання її перспектив. Вони формуються в різних видах діяльності і істотно впливають на її результат. Отже, розвиток прогностичних умінь сприяє формуванню прогностичної компетентності у інженерів-магістрів машинобудівної галузі та здатності ефективно здійснювати свою подальшу професійну діяльність, оволодіння цілісною системою знань, умінь та навичок стосовно прогнозування, дозволить йому бути сучасним фахівцем, як носієм певних цінностей, ідеалів.

Список використаних джерел:

1. Бунас А.А. Особливості прогностичної компетентності осіб з різними рівнями схильності до ризикованої поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 19 с.
2. Прошкин В., Шаравара В. Development of pedagogical technology of prognostic competence formation in future computer science bachelors. SWorldJournal, 4(07-04). 2021. P. 20–27. DOI: 10.30888/2663-5712.2021-07-04-005
3. Шаравара В.В. Формування прогностичної компетентності майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі фахової підготовки : дис. ... док. філ. Дніпро, 2021. 199 с.

Науковий керівник: Павленко О.О., д.пед.н., проф.

ЕТНОРЕЛІГІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ

Увага до аспектів реагування на стрес у молоді та юнаків визначається особливостями їхньої активності, яка може стикатися з помірним або значним ризиком психічних травм, як одноразових, так і повторюваних. Зазначимо, що актуальність цього питання обумовлена обмеженою кількістю міжкультурних досліджень з методами подолання стресу у різних соціокультурних контекстах. Проведений нами аналіз наукових праць щодо проблеми етнорелігійної ідентичності довів, що академічна спільнота сьогодні дедалі все більше звертає увагу на визначення особливостей цієї поведінки, проте це питання залишається на нашу думку, ще не стало предметом комплексного дослідження.

Так, Ю. Коваленко провела теоретичний аналіз концептуальних засад дослідження етнорелігійної ідентичності, доводячи, що ця ідентичність, як соціальна категорія, визначає психологічні основи поведінки людини, зокрема її способи подолання стресових ситуацій. Авторка показала, що етнічна та релігійна ідентичність виявляється через активізацію потенціалу особистості у процесі самореалізації, а також може бути визначена за такими аспектами, як емоційне відношення до релігії, орієнтація ідентичності та загальне осмислення життя. Дослідниця підкреслила корисність і переваги ієрархічної моделі копінг-поведінки, яка дозволяє систематизувати конструкції копінг-поведінки та забезпечити більш ефективні дослідження, зокрема крос-культурні. Також дослідницею був проведений аналіз ієрархічної моделі для опису поведінки у стресових ситуаціях та запропонований варіант її практичного застосування [1].

У молоді з різною етнорелігійною ідентичністю використання специфічних внутрішніх і зовнішніх ресурсів призводить до вияву особливостей у копінг-поведінці, що відображає розгортання потреб. Висловлення про те, що потреба є біосоціальною платформою, яка виражається через існування у людини, і водночас є перенесенням соціального досвіду на генетичний рівень через еволюційні процеси, визначаючи в цьому спільність людського буття, логічно підтверджує гіпотезу про вплив етнічної та релігійної ідентичності на копінг-поведінку. Порівняно «успадкований» аспект етнічної та релігійної ідентифікації у більшості людей проявляється у використанні етнорелігійних потенціалів за певними шаблонами поведінки під час самореалізації. Копінг-поведінка є результатом суб'єктивної оцінки макросоціальних ресурсів та здатності певної культури надавати та передавати адекватні ресурси для копінг-поведінки [1].

Ідентичність, як визначено у психологічних джерел, є самосвідомим самовизначенням особистості як соціального суб'єкта через ідентифікацію [3]. J. E. Marcia розглядає ідентичність як структуру «себе», що складається з динамічної системи здібностей, переконань та історії кожної особистості, яка виявляється у стратегіях подолання кризових ситуацій та розв'язанні проблем. Вченими були визначені параметри досягнення зрілої ідентичності, які визначаються вибором людиною своєї професійної діяльності, релігійних переконань та політичних уподобань. Отже, ідентичність є результатом успішного подолання кризових ситуацій та прийняття важливих рішень для власного життя [5].

Як складову соціальної ідентичності людини, де природа етнічної ідентичності пов'язана зі ступенем отождолення людини з власним етносом розглядає етнічну ідентичність Г. Ставицький. Природа етнічної ідентичності, на його думку, виявляється у переживаннях людини щодо належності до власної етнічної групи, де етнос – група людей, об'єднаних етнодиференційними ознаками, які усвідомлюються як стійкі та природні.

Розвиток етнічної ідентичності укорінений в етнічній належності особистості, або етнічності. Підкреслюється також, що природа розвитку етнічної ідентичності є когнітивно-емоційною та такою, що складається з двох компонентів – когнітивного та афективного. При цьому когнітивна складова містить в собі об'єктивне знання та суб'єктивне уявлення людини про власну та чужі етнічні групи (етнічна обізнаність) та живання етноніма (етнічна ідентифікація) [4].

Релігійна та етнічна ідентичність є проявом етнорелігійної свідомості та самоусвідомлення особою своєї релігійності та національної приналежності як етнорелігійної самоідентифікації. Вважається, що саме завдяки процесу етнорелігійної ідентифікації особистість формує своє світоглядне самовизначення. Суголосно з тезою про авторство людини у привласненні етнокультурної інформації як прояву нужди, А. Лоза теж наголошує на тому, що на особистісному рівні ідентифікація виявляється у відчутті людиною неповторності свого життєвого досвіду як результату поєднання всіх ідентифікацій з розумовими здібностями, сприятливими можливостями та пропонуваними соціальними ролями [2].

Етнорелігійна ідентичність учнівської молоді може відігравати значну роль у подоланні стресових ситуацій. Це включає в себе сприйняття ідентичності, що формується через етнічні та релігійні аспекти, які впливають на спосіб, яким молодь реагує на стресові ситуації та як вони їх подолають.

Етнорелігійна ідентичність може надати молоді стійкості та опори під час стресових ситуацій. Люди, які відчувають сильну зв'язаність зі своєю етнічною чи релігійною спільнотою, можуть мати більшу внутрішню силу та підтримку від своїх співвітчизників або віруючих. Це може допомогти їм ефективніше копіювати з стресом шляхом використання релігійних чи культурних практик, таких як молитва, медитація, ритуали або підтримка від спільноти [2].

Виходячи з вищевикладеного, на нашу думку, етнорелігійна ідентичність може також стати *першоджерелом стресу, особливо на фоні існуючих конфліктів між культурними або релігійними групами, предметом дискримінації або негативного стереотипу.*

Отже, вивчення етнорелігійної ідентичності учнівської молоді як фактора подолання стресових ситуацій саме сьогодні повинно стати важливим напрямом психологічних досліджень, що дозволить ефективніше досліджувати взаємозв'язки між культурою, релігією та психічним здоров'ям особистості.

Список використаних джерел

1. Коваленко Ю. В. Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктор філософії) за спеціальністю 19.00.05 «Соціальна психологія. Психологія соціальної роботи». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 350 с.
2. Лоза А. С. Релігійна ідентифікація та ідентичність в сучасному українському соціумі. *Інститут психології та соціального захисту*. 2014. № 5. С. 34-39.
3. Піонтковська Д. В. Психологічні особливості розвитку національної ідентичності студентської молоді. Doctoral dissertation, ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00. 07 «Педагогічна та вікова психологія». Острого, 2017. 20 с.
4. Ставицький Г. А. Психологічні та соціальні чинники розвитку етнічної самосвідомості в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 327 с.
5. Marcia J. E. Identity in Adolescent. *Handbook of Adolescent Psychology*; ed. by. Adelson. 1985. New York: Wiley. P. 157–180.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСМИСЛЕНОСТІ ЖИТТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Вивчення смислової сфери юнаків викликає значний інтерес як у теоретичному, так і в практичному аспекті, оскільки сучасні громадяни українського суспільства характеризуються недостатньою змістовою визначеністю життєвих смислів і цінностей. На думку науковців, серед нинішньої молоді спостерігається тенденція морально-духовної, соціальної нестійкості, плюралізму цінностей, що в умовах соціальноекономічної нестабільності нерідко стає чинником появи особливого різновиду неоптимального смислу життя, наповненого внутрішньоособистісними суперечностями [1].

Феноменологія поняття "смысл життя" та "осмысленість життя" у психологічній науці охоплює різні аспекти, які визначаються як важливий чинник особистісного розвитку, вища інтегративна основа особистості, вияв незадоволеності власним існуванням, специфічна людська потреба, актуальне переживання, джерело особистісного зростання, відношення між суб'єктом та об'єктом або явищем дійсності, а також природа людини та її місце у світі. Ці поняття також пов'язані з цінностями особистості, ціннісними орієнтаціями та вищим способом самореалізації людини.

Особливості становлення та розвитку смислової сфери особистості в період юності вивчаються у наукових дослідженнях деяких вчених. Ці дослідження підтверджують, що період юності є одним з найпродуктивніших та найбільш насичених смыслом періодів життя людини. Це через те, що у віці 19–20 років більшість осіб активно розглядають плани у всіх сферах життя.

Смысл життя можна розглядати у двох аспектах: наявність смыслу та пошук смыслу. Наявність смыслу відображає, наскільки особистість вбачає своє життя як значуще та важливе, тоді як пошук смыслу є показником активності суб'єкта у цьому процесі. Вчені стверджують, що коли у людини є смысл життя, вона сприймає своє існування як більш цінне та зрозуміле, часто з метою. З іншого боку, пошук смыслу вимагає від особистості активних зусиль для розуміння значення та мети свого життя.

До аспектів смыслу життя дослідниця відносить: цільовий, емоційний, вольовий. Спираючись на дослідження О. Гриньової, можемо констатувати, що у визначенні смыслу життя та смысложиттєвих орієнтацій людини багато спільного: обидва феномени автор розглядає як джерела особистісного зростання індивідуума, діалектично споріднені з процесами та явищами ціннісносмыслової сфери людини й детерміновані специфікою стосунків індивідуума з оточенням. Однак ці поняття не тотожні, оскільки смысложиттєві цінності особистості зумовлюються її смыслом життя [2].

Це вік, який у ряді досліджень називають епохою стрибка, «другого народження», характеризуючи швидкість зміни самооцінки, самосвідомості, деяких особистісних властивостей. Крім того, саме в цьому віці найчастіше відбувається професійний і певною мірою соціальний вибір особистості. Швидкість зміни особистісних диспозицій нерідко викликає сильні суперечності, які часто сприймаються досить гостро й можуть протікати у вигляді внутрішньоособистісних конфліктів, криз. Як показують наші спостереження, для молодих людей у цьому віці вибір і прийняття професії – завжди критичний момент у розвитку особистості, невміння робити свідомий вибір або ухиляння від вибору може призвести до погіршення психоемоційного стану, появи негативних переживань, які переростають у внутрішньоособистісний конфлікт [4].

Для юнаків характерні гострі емоційні реакції на недоліки, особисті невдачі та проблеми, оскільки вони мають обмежений життєвий досвід для їх оптимальної оцінки та вирішення. Пошук смыслу життя має позитивний вплив на розвиток та формування

особистості юнаків і дівчат, оскільки допомагає усвідомлено будувати життєві перспективи. Проте аналіз наукових джерел показує, що цей процес не завжди пройде успішно. По-перше, раптова зміна життєвого стилю, включення в нові види діяльності та спілкування з іншими людьми можуть викликати напругу, а нова життєва ситуація потребує адаптації. По-друге, у складних умовах сучасності молоді люди часто сумніваються у своєму майбутньому, переживають негативні емоції та відчувають безглуздя життя, знаходячись у стані смислової кризи. Такий стан може бути наслідком не лише різноманітних характерних рис, притаманних дітям та підліткам, але й соціальної, моральної та громадянської нерозвиненості та незрілості молодої людини.

Інформацію про неготовність молодих людей до самостійного прийняття рішень, дефіцит навичок усвідомленого управління своїм життям, конформність, низький рівень розвитку рефлексії знаходимо й в інших дослідженнях. С. Соловійова вважає, що існує суперечність між бажанням особистості активно, самостійно будувати свій життєвий шлях і браком досвіду «дорослого» життя. Означена суперечність дає можливість знайти й реалізувати індивідуальний смисл життя, вибудувати власну систему цінностей, створити життєву перспективу й визначити стратегічні цілі, які й будуть показником особистісної зрілості [3].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що основним новоутворенням юнацького віку є активний пошук себе, професійне самовизначення, формування стійкого образу «Я», інтенсивно формуються ціннісні орієнтації, визначається життєва позиція. Для емпіричного дослідження був підібраний комплекс психодіагностичних методик, а саме «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв); «Рівень співвідношення «Цінності» й «Доступність» у різних життєвих сферах» (О. Фанталова); «Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю» (УСК) (Дж. Ротгер, адаптація Е. Бажина, Є. Голинкіної, А. Еткінда); «П'ятифакторний опитувальник осмисленості» (далі – FFMQ) (адаптація О. Голубева, О. Дорошева); «Шкала самооцінки особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, (адаптація Ю. Ханіної); «Індивідуально-типологічний опитувальник» (ІТО) (Л.Собчик).

За результатами емпіричного дослідження узагальнено й розкрито специфіку співвідношення ціннісних орієнтацій, суб'єктивного локусу контролю, індивідуальнотипологічних властивостей та особливостей емоційної саморегуляції осіб юнацького віку в контексті вивчення проблеми осмисленості життя представниками юнацтва. У процесі кореляційного аналізу доведено причинну зумовленість міри осмисленості життя осіб юнацького віку рівнем та особливостями сформованості певними індивідуально-психологічними чинниками. З'ясовано, що осмисленість життя осіб юнацького віку залежить від чинників, що репрезентують узгодженість між цінністю та доступністю за категоріями «пізнання» та «впевненість у собі»; рівень інтернальності суб'єктивного контролю; усвідомленість активності особистості; помірний рівень особистісної тривожності й ригідності, низькі показники інтроверсії.

Список використаних джерел

1. Галян І.М., Галян О.І. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2018. № 8 (18). С. 38–57.
2. Гриньова О.М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Проблеми сучасної психології*. Київ, 2013. С. 93–105.
3. Рева М.М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 126–139.
4. Шульга Г.Б., Коломієць Л.І. Вплив професійної мотивації на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в студентів першого року навчання. *Психологічний часопис*. 2017. № 6. С. 186–199

ТЕОРІЯ ПРИВ'ЯЗНОСТІ ТА ЇЇ ВИТОКИ

К. Горні виокремлювала дві головні потреби у розвитку особистості: потреба у задоволенні та потреба у безпеці. У потребу пов'язану із задоволенням входять основні біологічні потреби людини: потреба в їжі, сні, сексі та інші. Незважаючи на те, що Горні вважала, що потреба в задоволенні має величезний вплив, вона все ж таки не вважала, що саме вона є основною у формуванні особистості. Виходячи з її припущень, головну роль у формуванні особистості дитини грає саме потреба в безпеці (бути улюбленою, бажаною дитиною, а також захищеною від небезпеки зовнішнього, ворожого світу). Горні стверджувала, що потреба в безпеці залежить повністю від батьків дитини, і що завдяки їй задоволенню найімовірніше з дитини виросте здорова особистість. У дитини формується інстинктивна потреба в тому, щоб перебувати поряд із значущою фігурою дорослого, що в свою чергу обумовлено потребою в безпеці без якої людство просто не змогло б вижити [2].

Дж. Боулбі вважав, що прихильність є вродженим та інстинктивним механізмом для забезпечення безпеки та захисту для дитини. Прихильність формується під час взаємодії дитини з однією основною батьківською фігурою (Боулбі вважав, що саме материнською фігурою), якість цієї прихильності визначається тим, наскільки добре і як часто мати реагує на дитину, задовольняє її емоційні та фізичні потреби. Спочатку Боулбі зробив лише припущення про те, що діти з дитячих будинків не здатні на те, щоб давати любов і довіряти людям, тому що в дитинстві вони мали проблеми з тим, щоб встановити прихильність до материнської фігури. Боулбі помічав, що діти з дитячих будинків мають певні труднощі у тому, щоб вибудовувати якісну комунікацію та взаємодію з іншими людьми, окрім цього у них також виникали й емоційні труднощі в спілкуванні. Формування прихильності дитини до матері походить від народження дитини до 5 років її життя. У цей період особливо важливою є присутність основної батьківської фігури (матері) та задоволення потреб дитини. У своїх роботах Боулбі дійшов до висновку, що діти з дитячих будинків мають проблеми з комунікацією та вибудовуванням стосунків з іншими людьми також й у дорослому віці сам через відсутність якісного зв'язку з материнською фігурою у дитинстві [4].

Під час спостереження за маленькими дітьми, які перебували у розлуці з їхніми матерями віком від 12 місяців до 4 років, було виявлено, що такі діти мають три основні фази, які Боулбі разом з Робертсоном назвали таким чином: протест, відчай, відчуження.

У результаті дослідження М. Ейнсворт на тему прихильності було виділено 4 типи прихильності дитини до матері: надійний тип, унікаючий тип, тривожний тип, дезорганізований тип. Надійний тип вважається найбільш благополучним, бо це той тип, при якому дитина може покластися на дорослих і відчуває задоволення своїх потреб, що згодом призведе до того, що вона буде проєктувати це і на зовнішній світ. Унікаючий тип виокремлюється тип, що дитина уникає своїх батьків і не зацікавлена у взаємодії з ними. Тривожний тип відрізняється тим, що в ході дослідження було відзначено, що діти з таким типом відчувають тривогу і занепокоєння, коли дорослий йде, але також після повернення дорослого це занепокоєння нікуди не дівається, воно залишається. Дезорганізований тип може виникнути, якщо дитина бачить у дорослому джерело загрози [3].

Шейвер і Хазан взяли ідею теорії прихильності дитини до матері та перенесли це на романтичну прихильність людини до свого партнера. Бартолом'ю виділив 4 типи прихильності у близьких відносинах у дорослому віці: надійний тип – позитивне ставлення до себе та оточуючих; тривожний тип – позитивне ставлення до оточуючих, але до себе негативне; унікаючий тип – позитивне ставлення до себе, негативне до оточуючих;

тривожно-уникаючий – негативне ставлення до себе і негативне ставлення до оточуючих. Питання полягало не тільки у тому, які саме відмінності існують між типами прихильності в дорослих у романтичних стосунках, а й у тому, наскільки міцними є такі стосунки, як типи впливають на взаємодію партнерів, благополуччя стосунків та їх тривалість [1].

Список використаних джерел

1. Бриш К. Теория привязанности и воспитание счастливых людей. М.: Теревинф, 2014. 208 с.
2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2005. 607 с.
3. Шарфф Д., Шарфф Д. Основы теории объектных отношений. М.: «Когито-Центр», 2009. 304 с.
4. Bowlby J. Separation Anxiety: a critical review of the literature. The International Journal of Psychoanalysis. 1960. Vol. 1. PP. 251-269.

Науковий керівник: *Байер О. О., канд. психол. наук, доц.*

А. Ю. Рябцева
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СІМЕЙНІ СТОСУНКИ ЯК УМОВА РОЗВИТКУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСЦІ

Вивченню феномена агресії та агресивної поведінки людини у психології присвячено достатньо велика кількість наукових праць різного рівня. Проте, і на сьогодні залишається достатньо суперечливою позиція визначення агресії та агресивності у науковому просторі. Так, вивчення агресивності представлено в межах психоаналітичного підходу (З.Фрейд, К.Лоренц), біологічного (В.Гесс, Р.Джекобс, С.Меднік, Д.Олдс), фрустраційного (Дж.Доллард, Л.Дуб, Н.Міллер), когнітивного (Л.Берковіц, Л.Ерон, Д.Зілманн, Л.Х'юсманн), соціального (А.Бандура, А.Басс, Р.Берон та Д.Річардсон, Б.Крейхі) підходів, кожний з яких подає своє трактування агресивної поведінки. Можна відмітити низку відомих вчених України, які зробили достатній внесок у вивчення сутності агресії (Н. Алікіна, В. Барко, А. Зелінський, Л. Казміренко, М. Костицький, С. Максименко, В. Медведєв, О. Морозов, В. Синьов, О. Тімченко, С. Яковенко та ін.).

Однак останнім часом вивчення проблеми агресивної поведінки людини набуло нової актуальності, що пов'язано з безпрецедентним зростанням агресії та насилля в сучасному суспільстві, зокрема і через повномасштабне вторгнення Росії на територію України. Активна фаза воєнного конфлікту триває вже понад два роки, а час та спосіб його розв'язання важко передбачити, внаслідок чого відбувається посилення тривожних настроїв в суспільстві, страху, розчарування, дезадаптації. Поряд з цим можна помітити значне зростання агресивних проявів, вияву люті, ненависті, ворожості, гніву у відповідь на відкрити військову агресію з боку Росії. І певною групою ризику в цій ситуації стають саме підлітки.

Підлітковий вік – складний період у формуванні особистості, що супроводжується значними психофізіологічними змінами, набуттям нового соціального статусу, слугує перехідним етапом від дитинства до дорослого життя та становленні образу «Я» [1]. Агресивність в особистісних характеристиках підлітків формується в основному як форма протесту проти нерозуміння дорослих, через незадоволеність своїм становищем у суспільстві, а також у результаті сприйняття агресивних моделей поведінки, яких в умовах війни предостатньо. За результатами останніх досліджень в межах підліткового віку, вчені

зазначали характерну нерозвиненість моральних норм, наявність споживчої орієнтації у відносинах, емоційної грубості, агресивного способу спілкування.

Вважається, що підліткову агресію найбільше відрізняють такі особливості як висока афективна зарядженість поведінкових реакцій; імпульсивний характер реагування на фруструючу ситуацію; короточасність реакцій із критичним та різким виходом; низький рівень стимуляції; недиференційована спрямованість реагування; високий рівень готовності до агресії [2].

При цьому агресивність серед усіх індивідуально-особистісних характеристик є однією з найважливіших рис, що відображається на якості соціальної взаємодії та повсякденному житті людини. Безумовно агресивність є природньою властивістю, набутою протягом еволюції та необхідною для адаптації до навколишнього середовища, але її надмірне вираження може призводити до суттєво негативних наслідків та ефектів. Сьогодні агресивні прояви «легітимізовані» нашим суспільством в умовах війни, коли ми щиро радіємо успіхам ЗСУ і відкрито проявляємо агресію до загарбників. При цьому, підлітки навчаються агресивної поведінки через систему прямих підкріплень і спостереження агресивних дій, які сприймаються як ефективніші, у порівнянні з «мирними», у вирішенні різних проблем. Саме сім'я може одночасно демонструвати агресивну поведінку та забезпечувати її підкріплення.

Стиль сімейного виховання, реакція батьків на прояви агресії з боку дитини або оточення, наявність проявів агресії з боку батьків та характер їх відносин з дітьми – це ті фактори, що можуть зумовлювати прояви агресивної поведінки підлітків як в сім'ї так і поза нею. Всі ці тенденції загострюються враховуючи те, що підліток, у якого ще достатньо сильні механізми наслідування, сприймає агресивні моделі поведінки як цілком прийнятні та єдино можливі, і переносить їх на різні життєві ситуації [4]. Саме тому вивчення специфіки взаємовідносин з батьками як умови розвитку агресивності у підлітковому віці у цих складних та швидко змінних умовах сьогодення вбачається вельми актуальним.

Таким чином, навчання моделям агресивної поведінки тим ефективніше, що глибша ідентифікація спостерігача з агресором. Нерідко підліток приймає агресивну поведінку як єдино правильну та ефективну, ототожнюючи себе з близьким оточенням намагається «приміряти» модель поведінки значущих людей (батьків або тих, хто виокремлюється ними як значущі і важливі, наприклад ЗСУ) у вирішенні різних проблем. Сцени насильства, які спостерігаються майже постійно, стимулюють появу агресивних фантазій, в яких підліток вирішує наявні у нього проблеми, поводячи себе відповідним чином.

Так, на основі аналізу психологічної літератури щодо проблеми агресивної поведінки можна виділити певні умови, які зумовлюють появу агресії у підлітковому віці в умовах війни: умова ефективності (агресія представляється ефективним способом досягнення цілей, що не тягне за собою покарання), умова нормативності (агресія здається «виправданою», а негативні наслідки агресивних актів ігноруються), умова наявності у героя характеристик визволителя, захисника або рятувальника, умова доречності (події сприймаються як реальні і глядач ідентифікує себе з агресором), умова сприйнятливості (спостерігаються сцени насильства) критики чи негативної оцінки насильства.

Визначаючи основні фактори, що впливають на появу та розвиток агресивної поведінки у підлітковому віці можна формувати більш ефективні засоби та методи корекційної роботи з метою її зниження і подолання.

Список використаних джерел

1. Ворона С. В. Феномен агресивної поведінки в підлітковому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2019. С. 294 – 296.
2. Іванова О. А. Прояви агресивності у дітей підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 6. С. 49–52.

3. Качмар О. В. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. *Науковий вісник. Серія «Філософія»*. Харків: ХНПУ, 2017. В.48 (II). С. 150-160.

4. Мельнікова С.В., Каткова Т.А., Варіна А.Б. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки підлітків у процесі взаємодії з батьками. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 5. С. 111-117.

5. Орос О. Б. Агресивна та насильницька поведінка серед дітей підліткового віку. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2018. Вип. 2 (38). С. 90 – 96.

Науковий керівник: *Дубінський С.В., канд. екон. наук, доц.*

М. В. Саламаха
*бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

Поняття емоційне вигорання є дещо розпливчастим визначенням, оскільки це один із нових механізмів захисту, який обговорюється в психологічній літературі. Звернути увагу слід на те, що емоційне вигорання завжди розглядається і трактується тільки як негативне явище. Однією з причин такого трактування поняття є той факт, що коли людина перебуває в стані емоційного вигорання, розвивається емоційно-особистісне дистанціювання, виникає міжособистісна незадоволеність, яка позначається на продуктивності людини в діяльності, стосунках з партнерами, клієнтами, близькими людьми, тобто охоплює різні сфери життя вчителя.

Термін «синдром вигорання» вперше ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденбергером у 1974 році, він характеризує психологічний стан здорових людей, які перебувають у постійному та інтенсивному спілкуванні з людьми (клієнтами, колегами) з метою надання професійної допомоги.

У своїй книзі «Burnout: The High Cost of High Achievement / Вигорання: висока ціна високих досягнень» Г. Фрейденбергер написав: «Кожен працівник усвідомлює, що стрес може стати вогнем радості від роботи, яка виконується, але, якщо у працівника не вистачає ресурсів для управління і контролю над цим вогнем, він може “згоріти”...». Г. Фрейденбергер був першим дослідником, який почав досліджувати емоційне вигорання на науковому рівні.

Емоційне вигорання є активною областю досліджень для багатьох науковців та організацій. В Україні, наприклад, В.С. Шкраб'юк та Д.І. Білик з Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника проводили дослідження з проблематики емоційного вигорання. На даний час, не існує однозначної відповіді на запитання про те, що ж є головним у виникненні емоційного вигорання, що є основною причиною – особистісні характеристики людини чи організаційні.

Емоційне вигорання негативно впливає на виконання професійної діяльності та руйнує стосунки у професійній сфері «викладач-учень» та «викладач-учень». Його можна охарактеризувати як деформацію професійної особистості, що виникає під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Емоційне вигорання вчителів може мати значний вплив на їхнє професійне життя, наприклад:

Зміни в ставленні до роботи:

- Вчитель відчуває байдужість та роздратованість.

- Виконання професійних обов'язків здійснюється механічно, без ентузіазму.

Зниження самооцінки та інтересу до предмету:

- Втрата інтересу до навчального процесу та участі у ньому.

- Втрата бажання до розвитку у професійній діяльності

• Втрата внутрішньої творчості, вчитель втрачає бажання приносити нове та інноваційне у свою роботу.

Фізичне та емоційне виснаження:

- Відчуття постійної втоми на фізичному та емоційному рівнях.

• Вчитель може втратити “запал” до предмета, що впливає на мотивацію та задоволення від роботи.

Сприйняття світу:

• Вчителі, що мають емоційне вигорання можуть розвивати негативне сприйняття світу.

• Втрачають оптимізм, може бути внутрішнє переконання, що позитиву в принципі не існує.

В. Бойко розробив концепцію трьох фаз емоційного вигорання, яка допомагає розуміти процес формування стану емоційного вигорання. Розглянемо ці фази детальніше. 1-а фаза емоційного вигорання – фаза «напруги». Можна виокремити чотири симптоми напруги: симптом «переживання травматичної ситуації», симптом «невдоволення собою», симптом «загнання в клітку», симптом «тривога та депресія». 2-га фаза емоційного вигорання – фаза «резистенції» Характеризується як, опір наростаючій напрузі, свідомим чи неусвідомленим прагненням людини до психологічного комфорту, зменшення тиску зовнішнього середовища. Можна виокремити чотири симптоми резистенції. 3-тя фаза емоційного вигорання – фаза «виснаження» Характеризується зниженням загального тону і ослаблення нервової системи. Присутній емоційний захист у формі "вигорання".

Високі робочі навантаження та стрес часто призводять до відчуття безпорадності, що може призвести до емоційного вигорання. Вчителі з зовнішнім локусом контролю, які сприймають своє життя як підпорядковане зовнішнім обставинам, схильні до переживання тривоги та безпорадності. Відсутність активних стратегій опору може обмежувати пошук підтримки та рішень, що сприяє появі відчуття ізоляції та втоми.

Емоційне вигорання призводить до негативних змін у структурі суб'єкта діяльності, що призводить до зниження ефективності професійної діяльності.

Тому доцільно розглянути фактори, що визначають появу цього явища:

Вимогливість до вчителів – це одна з ключових причин емоційного вигорання. Вчителі стикаються з численними тисками, які можуть негативно вплинути на їх фізичне та психічне здоров'я. Ось деякі аспекти, які варто враховувати:

• Високі очікування від учнів та батьків: Вчителі повинні відповідати очікуванням батьків і підтримувати успіх учнів. Це може призвести до постійного стресу та втоми.

• Адміністративний тиск: Вимоги адміністрації можуть вплинути на перевантаження вчителів. Вчителі часто працюють поза робочим часом, щоб відповісти на всі вимоги.

• Соціальний тиск та відповідальність: Вчителі відіграють важливу роль у формуванні особистості учнів. Їхні рішення та вчинки можуть впливати на майбутнє дітей. Це може викликати стрес, тому що на вчителі лежить велика відповідальність.

• Недостатнє визнання та винагорода: Часто вчителям не надається достатньої оцінки за їхню працю, що може спричинити втрату мотивації та професійне вигорання.

- Конфлікти на робочому місці: Вчителі мають спілкуватися з колегами, батьками та адміністрацією. Різниця в поглядах і вимогах може призвести до конфліктів.

- Вчителі часто стикаються з обмеженими ресурсами, такими як обладнання, матеріали та підтримка. Це може вплинути на їх ефективність і самооцінку.

- Молоді вчителі: Навіть серед молодих вчителів є ті, які швидко вигорають. Вони можуть відчувати невпевненість, що у свою чергу призводить до стресу та втоми.

Симптоми емоційного вигорання у вчителів можуть включати черствість, відчуття замкненості в певних рамках, фізичну та емоційну втому, втрату інтересу до предмету.

Важливо звернути увагу на тип особистості вчителя та на особистісні особливості, оскільки це може вплинути на успішність, емоційний стан і загальне самопочуття вчителя. Розуміння індивідуальних особливостей учителя може допомогти розробити індивідуальні підходи для підтримки фізичного та психічного здоров'я вчителів. У контексті особистісних чинників детальніше проаналізуємо такі показники, як екстраверсія та інтроверсія.

Екстраверсія та інтроверсія (від лат. *intro* – усередину, *extra* – поза, зовні, крім і *versere* – обернений, направлений) – психологічні характеристики людини, орієнтовані на внутрішні переживання або зовнішній світ. Терміни запропонував К. Юнг на позначення протилежних типів особистості. Психологічна енергія, інтереси, цінності, почуття інтроверта спрямовані переважно на його внутрішній світ, екстраверта – на людей та об'єкти, які його оточують. [1]

Вчителі-екстраверти характеризуються як учасники навчального процесу з хорошими та ефективними комунікативними навичками, вони легко встановлюють контакт зі учнями та відкриті до спілкування. Також варто відзначити такі характеристики, як активна участь у команді, вчителі з екстравертним типом особистості можуть бути силою для співпраці. Екстраверти процвітають у соціальних ситуаціях, де вони можуть спілкуватися зі студентами, колегами та батьками. Вчителі-екстраверти здатні швидко адаптуватися до змін і відкриті до нових ідей і методів навчання.

Вчителів-інтровертів можна охарактеризувати, як учасників учебного процесу що мають гарні навички у глибоких роздумах та аналізі. Вчителі з інтровертним типом особистості можуть бути більш уважними до деталей та внутрішніх процесів, більше чуйні до потреб учнів. Вчителі-інтроверти можуть знайти неочікувані рішення та підходи до навчання. Їх одна з головних характеристик це самостійність. Такі вчителі можуть працювати самостійно і відповідально.

Інформування викладачів про методи запобігання цьому синдрому є критично важливим. Подібні заходи підвищують рівень свідомості та розуміння щодо збереження психоемоційного здоров'я. Інформовані викладачі розуміють, що синдром вигорання – це реальна проблема, яка може впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Важливо навчати вчителів, як запобігти емоційному вигоранню. Такі заходи підвищують обізнаність і розуміння підтримки психічного та емоційного здоров'я. Поінформовані вчителі розуміють, що професійне вигорання є реальною проблемою, яка може вплинути на фізичне та психічне здоров'я. Впровадження профілактичних тренінгів може допомогти вчителям отримати знання про методи профілактики та уникнути емоційного вигорання.

Вчителям можна представити такі профілактичні рекомендації:

- Самопідтримка: Відвести час для відпочинку та відпусток. Після довготривалої роботи, вчителям важливо відновлювати свої сили. Займатись фізичною активністю: це допомагає знижувати стрес та покращує настрій. Правильне харчування та сон.

- Соціальна підтримка: Обговорювати свої враження та проблеми з колегами. Колеги можуть надати підтримку та поради. Не боятись висловлювати свої почуття та емоції.

• Релаксація та медитація: Використовувати техніки глибокого дихання для зняття стресу. Медитація та йога, що допомагає зосередитись та заспокоїтись.

• Відповідальне планування роботи: Планувати свій час та вчитись розподіляти завдання раціонально. Розвивати навичку “відмовлятися” від надмірних обов’язків.

Емоційне вигорання негативно впливає на фізичне та психічне здоров’я вчителів. Фактори, що спричиняють емоційне вигорання, включають вимогливість до вчителів, адміністративний тиск, соціальний тиск, недостатнє визнання та винагорода, конфлікти в колективі та з батьками, а також висока тривожність.

Особистісні особливості вчителя впливають на його реакцію на стрес та соціальний тиск. Розуміння цих особливостей допомагає у створенні персоналізованих стратегій підтримки здоров’я. Профілактичні заходи, такі як відпочинок, фізична активність, соціальна підтримка та релаксація, можуть допомогти вчителям уникнути емоційного вигорання. Усвідомлення особистісних особливостей вчителів є ключовим для створення ефективних стратегій збереження їх здоров’я та профілактики емоційного вигорання.

Список використаних джерел

1. Кутовий І. М. Інтроверсія й екстраверсія. Енциклопедія Сучасної України / Редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2010. С. 712.

2. Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. Культура здоров’я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. *Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров’я дітей та молоді в Україні : матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. Мелітополь, 2007. С. 72-76

3. Сипченко О. М., Банченко. Професійне вигорання викладачів ЗВО як психологічна проблема. *Молодий вчений*. 2018. № 10.1 (62.1). С. 106-108.

Науковий керівник: *Грисенко Н. В., канд. психол. наук*

С. В. Сапожников
*професор кафедри
інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи
Університету імені Альфреда Нобеля,
А. О. Теплицька,
завідувачка кафедри природничо-наукової підготовки,
ПУ «Вищий навчальний заклад «Міжнародний гуманітарно-педагогічний
інститут «Бейт-Хана»,*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Сьогодення українського суспільства можна характеризувати як етап військового стану, криз, соціальної напруженості та невизначеності, хаотичності подальшого розвитку. На фоні наростаючої відчуженості у стосунках між людьми, змінюється свідомість сучасної молоді, її сприйняття навколишнього світу, психологія поведінки. Така нестабільність соціальної ситуації в країні обумовлює важливість задач, які постають перед усіма соціальними інституціями, і в першу чергу перед сучасною психологією. Слід зазначити, що індивід у сучасних умовах володіє значною свободою вибору джерел інформації, які,

постійно поширюються, а також механізмів соціалізації через зростаюче різноманіття характеру соціальних відносин.

За результатами аналізу наукових праць з проблем духовно-морального розвитку учнівської молоді [Березюк, 2007; Рудишин, 2013; Кремень, 2008; Сапожников, Довев, 2021; Сапожников, Самодрин, 2022; Целякова, 2009] та власного професійного досвіду, наведемо *соціально-психологічну характеристику сучасної учнівської молоді, в якій простежуються суттєві характерологічні риси, які також притаманні постлюдині*. Саме сьогодні викладачі українських вишів працюють саме із такою молоддю і це те ж створює ряд проблем у їх професійно-педагогічній комунікації. Отже, *сучасна учнівська молодь*:

1. *Має кліпову свідомість*. Не треба доводити, що сьогодні українська учнівська молодь все важче засвоює великі тексти із глибинними смислами, оскільки це потребує від них тривалого зосередження на предметі та ретельному аналізі його внутрішніх зв'язків.

2. *Характеризується спрощеним інтелектом* внаслідок максимальній візуалізації її інформаційного поля. У результаті атрофії абстрактно-логічного способу мислення, у людини переважає наочно-дієве мислення. Це призводить до швидкого згортання «лівопівкульної епохи» (епохи друкарства), в якій переважало аналітичне мислення. В епоху тотальної візуалізації, зникнення культури читання, сучасній учнівській молоді пропонується вже готовий зоровий образ, що звільняє її від необхідності самостійного конструювання абстракцій.

3. *Залучена до глобальної масової свідомості*, що визначається, з одного боку, зануреністю великої кількості молоді до магістральних інформаційних потоків (трендів), а з іншого боку, масштабним застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій для маніпулювання свідомістю, насамперед, із метою формування керованої усередненої людини (Das Man). Сучасна існуюча ситуація вихолощує особистість молоді людини, в її структурі стираються моральні аксіоми та принципи, що загалом призводить до розширення меж норми. Раніше не прийнятні, засуджені цивілізованим суспільством моделі поведінки стають нормами суспільної практики. Виникає цивілізоване варварство, що поєднує у собі високий рівень науково-технічного прогресу з різким погіршенням морального стану нашого суспільства та людини («норма є відсутність норми»).

4. *Знаходиться у замкненій технічній свідомості*, яка замінює реальну картину світу віртуальною. Як результат – загальний соліпсизм, тобто, такий стан оточуючого середовища, коли віртуальність у свідомості молоді людини стає для її розуму і навіть підсвідомості, більш реальною, ніж та конкретна дійсність, яка залишається за рамками її прямого сприйняття. Віртуалізація свідомості сучасної учнівської молоді, як і *постлюдини*, сьогодні вже не вписується в жодну з провідних релігійних концепцій. Так, для *постлюдини* бог виходить з машини («Deus ex machina»).

Отже, вищенаведена *соціально-психологічна характеристика сучасної учнівської молоді* означає, що існуючий класичний підхід до духовно-морального розвитку на сьогодні є неефективним. Суть класичного підходу до *духовно-морального розвитку* через *духовно-моральне виховання* полягає в нормуванні на основі інтеріоризації молоддю первісних цінностей та цілей. Провідну роль при цьому відіграють моральні авторитети, сакралізовані принципи та ідіологеми. Саме цей підхід ставить людину у певні рамки та навантажує його духовним «тягарем».

У цих умовах сучасна концепція духовно-морального розвитку учнівської молоді, на нашу думку, має бути побудована на таких базових засадах: заміна нормування (насадження цінності) на особистісний вибір (самоідентифікація) виборчого користувача; гуманізація (етика творення) техносфери та віртуального середовища; деїдеологізованість; орієнтованість у суспільній свідомості на цінності активної меншості та популяризація їх життєвих моделей.

Дотримання цих принципів, на наш погляд, дозволить обрати ефективний шлях подолання негативних наслідків еволюції сучасної людини у *постлюдину*.

Список використаних джерел

1. Березюк О. Народна педагогіка – провідний засіб формування духовності особистості. Проблема духовності сучасної молоді: реалії та перспективи. Матеріали Міжрегіональної науково – практичної конференції молодих дослідників, 8 листопада 2007 р. Житомир: Вид-во ПП Сахневич, 2007. 210 с.
2. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 320 с.
3. Кремень В.Г. Енциклопедія освіти К.: Юрінком Інтер, 2008. 280 с.
4. Резолюція Другого всеукраїнського з'їзду педагогів із духовно-морального виховання (26 квітня 2021 р.): Відновлено з https://tsinnosti.com/conf/forum-2021/second_forum_resolution/
5. Рудишин С. Д. Основи біогеохімії. Київ: ВЦ «Академія», 2013. 168 с.
6. Сапожников С.В., Довев М. Теоретичні проблеми формування моральних цінностей учнівської молоді в реаліях сьогодення. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля Серія "Педагогіка і психологія"*. 2021. № 2 (22). С. 121-127.
7. Сапожников С. В., Самодрин А.П. Теплицька А.О. Фундаменталізація освіти в її проєктивності – транспектива від мікросвіту до макросвіту. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля Серія «Педагогіка і психологія»*, 2021. № 1 (23). С. 13-21.
8. Целякова О. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 1998. Вип. 38, С. 224.
9. Hlushak O., Semenyaka S., Proshkin V., Sapozhnykov S., Lytvyn O.. The usage of digital technologies in the university training of future bachelors (having been based on the data of mathematical subjects). *Ceur workshop proceedings*. 2020. Vol. 2643. Pp. 210 – 224. Відновлено з <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57218488121>

К. М. Сельська
бакалавр, 4 рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Питання взаємозв'язку вільного часу людини та її комунікативних здібностей дуже актуальне в сучасному світі. З розвитком технологій та зміною життєвого ритму, люди все більше часу проводять у віртуальному середовищі, що безперечно впливає на їхню здатність до взаємодії у реальному світі. Вільний час виявляє цінність інтенсивністю його використання людиною для розвитку своєї особистості. Люди по-різному відносяться до свого вільного часу. Тому вивчення цієї проблеми має важливе значення для розуміння соціальних змін, які відбуваються в суспільстві, а також для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки.

Саморегулювання вільного часу слід розглядати як властивість особи, показник її зрілості, потенціалу її розвитку, сформованої здібності до його організації. На саморегулювання вільного часу впливає ціла система факторів: реальна поведінка людини, усвідомлення нею сенсу свого життя, соціальна активність особи, її потреби та інтереси, сприйняття вільного часу як цінності, життєві плани – цілі, почуття відповідальності, рівень загальної культури, стан здоров'я.

Проблема ставлення людини до часу розробляється в психології досить давно. Обговорення проблеми психології часу свідчить про її надзвичайну складність, про

недостатній рівень її розробки, про невизначеність, неоднозначність уживаних при її вивченні понять. Разом з тим, запити теорії й практики вимагають розробки даної проблеми. Виступаючи у всій різноманітності своїх аспектів, проблема часу вивчалася в дослідженнях вітчизняних й іноземних філософів і психологів (Е. Гуссерль, А. Бергсон, М. Хайдеггер, П. Фресс, Ш. Бюллер, Ж. Нюттен, Л. Франк, Д.Г. Елькін, С.Л. Рубінштейн, К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьев, А.К. Болотова, Ю.К. Стрелков, Б.І. Цуканов і ін.).

Разом із цим наразі у психологічній літературі немає єдиного підходу до розуміння специфіки психічного відображення часу та ставлення до часу, як одного з аспектів його сприйняття. Відображення часу достатньо вивчено на психофізіологічному і фізіологічному рівнях. Психологічний же й особистісний рівні поки ще залишаються маловивченими. Зокрема, не представлений у психологічній літературі і такий аспект суб'єктивного сприйняття часу, як ставлення до вільного часу. Залишається недостатньо з'ясованим питання про індивідуально-психологічні детермінанти сприйняття часу, а також організації часу.

Будь-яка культурна діяльність зв'язана з вільним часом. Вивчення вільного часу є однією з тих дослідницьких проблем, підходи до якої, на перший погляд, навряд чи можуть мати потребу в принциповому перегляді. Крім того, численні емпіричні дослідження нагромадили в останні десятиліття такий великий обсяг інформації про її фактичний стан, що виникає враження вичерпаності теми. Але у ході поглиблення соціальної поляризації, подолання тотальної соціалізованості людей, наростання різноманіття індивідуальних моделей життєнастрою саме поняття “вільний час” утрачає своє колишнє монолітне значення. У вивченні проблематики відкривається можливість збагнення суб'єктивних, соціально-психологічних мотивів. Вільний час як би “індивідуалізувався”, перетворюючись в категорію, яка відбиває життя суспільства через характеристику відносин людини до дійсності, до соціального середовища.

У суспільстві комунікативні навички займають більшу частину життя, переважаючи у всіх сферах життя, включаючи роботу, освіту, відносини тощо. У контексті зростаючої цифровізації та зміни способу життя важливо розуміти, як вільний час впливає на соціальні зв'язки всередині сім'ї, у відносинах із друзями та громадській участі. Вивчення того, як вільний час впливає на ці навички, може допомогти у розробці ефективних стратегій навчання та розвитку.

Однобічність дослідницьких установок виразно виявляється при зіставленні розповсюджених підходів до визначення вільного часу як сукупності конкретних видів діяльності, спрямованих на відновлення фізичних сил і розвиток здібностей індивіда, і визначенню його як вільної, самоцільної діяльності. Обидва визначення не тільки проведені за різними підставами та рівнями, але відбивають різні сторони явища, хоча і зв'язані між собою.

Вільний час має багаторівневу детермінованість конкретним суспільним і культурним середовищем. У його функціональному визначенні фіксується прояв соціальної знаковості, семантичного змісту, які виступають у виді норм і установок, що регламентують вільний час, ідеальної (нормативної) ієрархії діяльнісних видів, властивих даній спільності. У цій ситуації варто порушити питання про суперечливість самої природи вільного часу, амбівалентність якого обумовлена тим, що він, з одного боку, виступає як явище, детерміноване суспільством, яке має відому нормативність, але, з іншого, - залишає індивіду можливість вибору.

Актуальність дослідження визначається необхідністю сучасного аналізу, адекватного розуміння й осмислення вільного часу як категорії соціології культури. Вивчення взаємозв'язку між вільним часом та комунікативними здібностями може допомогти у виявленні факторів, що впливають на рівень стресу, задоволеності життям та загального психологічного стану. Попереднє вивчення типології і тенденцій культурно-дозвільної діяльності, а також умов, які впливають на характер використання вільного часу, дозволяє більш чітко виявити основні контури регулювання вільного часу.

Для вирішення цієї проблеми, можна розглянути наступні аспекти:

1. **Аналіз впливу цифрових технологій на вільний час.** Важливо вивчити, як соціальні мережі, ігри та інші цифрові платформи впливають на використання вільного часу людьми та їх комунікативні здібності.

2. **Дослідження впливу віртуального спілкування на комунікативні навички.** Чи покращуються комунікативні навички через використання цифрових технологій? Чи вони, навпаки, занепадають через недостатність реального спілкування?

3. **Вивчення впливу вільного часу на психологічний стан.** Важливо дослідити, як проведення вільного часу, зокрема, часу, витраченого на комунікацію в інтернеті, впливає на психологічний стан людини.

4. **Розробка стратегій підтримки та навчання.** На основі отриманих даних можна розробити стратегії, спрямовані на покращення комунікативних навичок та психологічного благополуччя людей.

Ці підходи можуть допомогти у вирішенні взаємозв'язку вільного часу людини та її комунікативних здібностей, а також зрозуміти, вплив на сучасне суспільство.

Такий "екзистенціальний" погляд на природу вільного часу виводить його вивчення далеко за межі дозвільної проблематики, зближуючись більш із соціологією особистості, тому і сприймається перспективним дослідницьким напрямком. Обриси вільного часу виявляють себе не як тверді межі, які установлені державою для всього населення, а як грані життєвого світу особистості. Розмаїтість способів організації, розподілу і використання тимчасового бюджету попадає в залежність від джерел доходу і каналів їхнього одержання індивідом у сполученні з ціннісними установками і життєвими планами.

Список використаних джерел

1. Маруня В.П. Рациональная организация вільного часу молоді. К., 1980. 48 с.
2. Мурзін А.Е. Чи актуально вивчати вільний час? *Соціологічне дослідження*. 1993. № 11. С. 95-99.
3. Орлов Г.П. Вільний час та особистість. К., 1983. 312 с.
4. Орлов Г.П. Вільний час: Умова розвитку людини та міра суспільного багатства. К., 1989. 105 с.
5. Трегуб Б.А. Вільний час молоді: Сутність, типологія, керування. К., 1991. 212 с.
6. Човганський Т.І. Вільний час і виховання особи. К., 1978. 46 с.

Науковий курівник: *Крупенина Н.А., канд. пед. наук, доц.*

Н. І. Сердюк
*кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
Бердянський державний
педагогічний університет, м. Бердянськ*
О. Є. Остапенко
*бакалаврантка, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Бердянський державний
педагогічний університет, м. Бердянськ*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У процесі систематичної діяльності людина розвиває конкретні властивості та якості, такі як самоактуалізація, самоорганізація, саморегуляція та самоконтроль. Ці аспекти визначають особистісну стійкість і допомагають подолати труднощі.

Аспекти психологічної стійкості особистості мають велике практичне значення, оскільки ця стійкість функціонує як захист, запобігаючи дезінтеграції і розладам особистості. Вона створює основу для внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я і високої працездатності. Дезінтеграція особистості визначається як втрата вищого рівня психічної організації у регулюванні поведінки та діяльності, розпад ієрархії життєвих сенсів, цінностей, мотивів і цілей.

В умовах сучасного світу з його швидким темпом, постійними вимогами до кожного індивіда і значущими змінами, ключовою характеристикою стає здатність до адекватного реагування на критичні ситуації повсякденного життя зі збереженням працездатності – іншими словами, психологічна стійкість.

Активна фаза російсько-української війни насаджує необхідність глибокого переосмислення раніше стійких уявлень та соціальних конвенцій, які склалися ще в періоди мирного життя. Це й визначає необхідність ретельного розгляду та оцінювання основних психологічних аспектів, зокрема психологічної стійкості військовослужбовців. Особливо це стосується офіцерського корпусу, якому доводиться, з одного боку, використовувати свій особистий досвід для вирішення рутинних завдань, а з іншого – постійно вдосконалювати свою компетентність для успішного вирішення нестандартних ситуацій та визначення нових цілей. Це стосується як повсякденних обов'язків, так і дій в умовах бойових дій.

Тімченко О.В. у терміні «психічна стійкість» бачить характеристику адекватності психічного стану фахівця, яка дозволяє йому підтримувати максимальну працездатність у різноманітних, включаючи напружені ситуації, досягаючи успіху в межах життєвої стратегії. Це означає здатність фахівця успішно впоратися з умовами, які можуть негативно вплинути на його працездатність [3]. Стійкість, з одного боку, є достатньо стабільною, а з іншого – передбачає взаємний розвиток і відповідність вимогам діяльності, враховуючи не лише суб'єктно-діяльнісні характеристики, але й індивідуальні, особистісні, найбільш типові та унікальні, що визначають особистість як неповторну індивідуальність. Здатність до розвитку психічної стійкості прямо впливає на рівень професіоналізму фахівців. Стійкість виявляється, зокрема, у здатності системи відновлювати позитивні психічні стани, що може розглядатися як здатність успішно відновлювати становище до початкового після його порушення.

Вказується, що психологічна стійкість, розглянута як складна якість особистості, об'єднує такі аспекти: рівноваженість (рівновага), стійкість, стабільність (постійність) і опірність (резистентність). Цей набір елементів представляє собою всі рівні організації людини, включаючи біологічний, психологічний і соціальний рівні [1]. Дослідження свідчать, що психологічна стійкість військовослужбовців залежить від її структурних

компонентів і рівнів їх розвитку, які впливають на адекватність дій військовослужбовця в умовах надзвичайних ситуацій. До таких структурних компонентів психологічної стійкості відносять емоційний, вольовий та інтелектуальний. Залежно від характеру діяльності і зовнішніх обставин, ці компоненти можуть мати різні «рангові місця». Особливий вплив на рівень психологічної стійкості у конкретного військовослужбовця визначають різні фактори, такі як кількість перенесених травм (поранення, контузії), вплив засобів масового знищення (опромінення, інтоксикація) та бойові обставини (відступ, оточення, полон) [2].

Дослідники також визначають соціальні, етнічні, релігійні та сімейні обставини, які можуть додатково впливати на рівень психологічної стійкості у військовослужбовців, такі як: непопулярність війни в країні, громадянином якої є військовослужбовець; наявність у військовослужбовця негативного досвіду переживання бойового стресу в минулому; незначний особистий досвід долаючої поведінки, яким він був у військовослужбовця; приналежність учасника бойових дій до національності етнічно близької до національності солдатів супротивника; подібність або близькість віросповідання учасника бойових дій до віросповідання солдатів супротивника; приналежність учасника бойових дій до жіночої статі; складна психологічна або матеріально-економічна ситуація в сім'ї військовослужбовця.

Сучасне розуміння психологічної стійкості військовослужбовців ускладнюється зосередженням не лише на функції забезпечення фізичного виживання, а й на здатності ефективно та професійно діяти в умовах негативного впливу інформційно-психологічного середовища. Отже, психологічна стійкість військовослужбовця виступає як процес і результат одночасно – комплексна конструкція, в якій особистість, фактори зовнішнього впливу та соціальне середовище (включаючи військове та сімейне) розглядаються як рівно важливі. Результатами можуть бути стійкі високі показники (наприклад, у випадку серйозних бойових травм, військовослужбовець може не мати проблем із психічним здоров'ям), або стійкі процеси (механізми, що визначають стійкі результати), що можуть змінюватися згідно з вимогами, обставинами та особливостями військовослужбовців. Важливо враховувати, що стійкість виявляється як успішна адаптація до бойових умов чи відновлення після бойової травми і залежить від характеру травми та впливу бойових подій. Порівняння стійкості окремих осіб без урахування мінливості впливу травми є необґрунтованим.

Ми вважаємо, що психологічна стійкість особистості військовослужбовця формується через стабільність ціннісно-мотиваційної сфери. В цій сфері виявляється домінування внутрішньої професійної мотивації, пріоритет соціально-значущих цінностей, усвідомлена морально-нормативна поведінка, відповідальність, емоційна стабільність та самоконтроль під час взаємодії зі співслужбовцями, цивільним населенням і під час бойових дій. Ці аспекти є важливими у взаємодії з особовим складом в умовах сучасності, особливо при наявності численних випадків агресивної поведінки російських військових, таких як події у Бучі, Ізюмі, Лимані і т.д.

Тому психологам та офіцерам, які працюють з особовим складом, слід звертати увагу під час психологічної підготовки на наступні аспекти, які впливають на психологічну стійкість: розвиток навичок мобілізації фізичних та психічних ресурсів особистості; освоєння умінь виявляти та розпізнавати ознаки дезадаптації, які виникають внаслідок негативних біологічних, психологічних та інформаційних чинників; розвиток навичок рефлексивного самопізнання і саморегуляції; володіння навичками колективної протидії чуткам та психогенним маніпуляціям, спрямованим на дестабілізацію і деморалізацію військових підрозділів.

Отже, сучасне розуміння психологічної стійкості військовослужбовців є складним та суперечливим, і вимагає подальших досліджень у напрямку визначення впливу різних факторів на рівень психологічної стійкості, а також вдосконалення методів діагностики, корекції та запобігання психологічної нестійкості серед військовослужбовців.

Список використаної літератури

1. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Збірник наукових праць. Серія психологічна*. Випуск 2 (2). Львів: ЛДУВС, 2012. С. 293-303.
2. Донець О.І., Шміголь Д.О. Патологічні зміни фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов. *Молодий вчений*. 2017. № 4. С. 232-236.
3. Ключков В.В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3 (67). С. 71-79.

С. С. Сірик

бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ФАКТОРИ, ЩО НА НЬОГО ПЛИВАЮТЬ

Ментальне здоров'я – це стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя, що дозволяє індивідууму ефективно функціонувати в суспільстві, вирішувати труднощі, взаємодіяти з іншими та розвивати свій потенціал.

Ментальне здоров'я стає не лише пріоритетним, але й необхідним аспектом нашого повсякденного життя. Прагнення до психічного благополуччя стає ціллю для багатьох, але для досягнення цієї мети важливо розглядати різноманітні фактори, що на нього впливають.

Розглянемо генетичну спадковість як фактор ментального здоров'я. Генетика визначає наявність певних рис та схильностей, що є підґрунтям для розвитку психічних розладів. Дослідження спадковості дозволяють ідентифікувати конкретні гени, які можуть бути пов'язані із збільшеним ризиком виникнення різних психічних розладів. Розуміння генетичної спадковості, нейрохімічних процесів та взаємодії структур мозку є важливим для розгляду впливу генетичних та біологічних факторів на ментальне здоров'я [6].

Наступним впливовим фактором для формування ментального здоров'я є середовище дитинства. Дослідники зауважують на важливості раннього дитинства в формуванні ментального здоров'я. Аналізуючи вплив сімейного середовища та виховання на розвиток резиліентності, дослідники одностайно стверджують, що середовище дитинства грає ключову роль у формуванні психічної стійкості [3]. Виховання, взаємодія дитини із значущими дорослими та розвиток резиліентності визначають майбутнє ментальне благополуччя [2].

Розглянемо соціальні фактори. Міжособистісні відносини, соціокультурний вплив та соціальна підтримка зазначаються як ключові фактори, що визначають психічний стан [7]. Соціальна дискримінація та стигма можуть створювати стресові ситуації та погіршувати психічне благополуччя [5].

Останній фактор, що ми возьмемо до уваги, – стрес-менеджмент. Стрес-менеджмент – це процес усвідомлення та ефективного управління стресовими ситуаціями з метою збереження ментального здоров'я та забезпечення психологічної стійкості. Враховуючи, що стрес є невід'ємною частиною життя, важливо навчитися ефективно реагувати на нього та знаходити засоби пристосування. Управління стресом – необхідний компонент збереження ментального здоров'я [4]. Техніки релаксації, фізична активність та ефективне розподілення часу є важливими аспектами стрес-менеджменту [1].

Як висновок, виводимо, що ментальне здоров'я – складний та всебічний аспект нашого життя, і його збереження вимагає комплексного підходу. Інтегрований погляд на

фактори ментального здоров'я розкриває важливість генетичної спадковості, середовища дитинства, соціальних взаємин та стрес-менеджменту для досягнення та підтримки емоційного благополуччя. Розуміння генетичних, біологічних, соціальних та психологічних аспектів є ключем до розвитку ефективних стратегій підтримки та профілактики.

Список використаних джерел

1. American Psychological Association. Stress management. 2022. Access mode: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022/concerned-future-inflation>.
2. García F., Gracia, E. What is resilient parenting? Implications for developmental psychopathology. *European Journal of Developmental Psychology*. 2018. № 15 (6). PP. 673-686.
3. Jones M., Brown K. The influence of early life experiences on the perception of mental health in adulthood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2019. № 60 (1). PP. 53-62.
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer. 1984. 437 p.
5. Rosenfield S., et al. Stigma and Mental Health: A Theory and Research Agenda. In *Handbook of the Sociology of Mental Health*. T.L. Scheid, T.N. Brown (Eds.). Tennessee: Vanderbilt University. 2015. PP. 339-358.
6. Smith J. et al. Genetic and environmental influences on mental health: Current progress and future directions. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 2020. № 270 (7). PP. 741-748.
7. World Health Organization. Mental health: Strengthening our response. 2021. Access mode: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

Науковий керівник: Байєр О.О., канд. психол. наук, доц.

К. В. Сидорченко,
бакалавр, 4 рік навчання,
спеціальність «Соціальна робота»
Університет імені Альфреда Нобеля м. Дніпро

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ОСОБАМ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ ВІД СТИГМАТИЗАЦІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ МЕНТАЛЬНИХ ТА ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному суспільстві увага навколо психічного здоров'я набирає обертів, але поширена стигматизація та дискримінація осіб, які страждають на психічні розлади, залишаються серйозними перешкодами для їхнього добробуту та соціальної інтеграції. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), кожна четверта людина в усьому світі колись у своєму житті стикалася з психологічними проблемами [5]. Незважаючи на поширеність і різноманітність станів психічного здоров'я, помилкові уявлення, стереотипи та упередження продовжують негативно впливати на людей з психічними розладами, створюючи середовище ізоляції та жорстокого поводження. Ці упередження часто виникають через брак розуміння, культурні міфи та вкорінену суспільну тенденцію.

Стигма також може виникати через особисті думки або релігійні переконання щодо людей із психічними розладами. Загалом відсутність розуміння психічного здоров'я, а також шкідливі уявлення про таких людей є основою упередженості чи стигми навколо цієї теми. Це може призвести до уникнення, відторгнення, інфантилізації та іншої дискримінації людей, які є нейродивергентами або мають психічний розлад. Крім того, наслідки

стигматизації виходять за межі простого соціального остракізму, пронизуючи різні аспекти життя. Особи, які страждають на психічні розлади, часто стикаються з перешкодами в доступі до медичних послуг, забезпеченні трудової праці та розуміння з боку інших людей. Люди з психічними розладами у порівнянні зі здоровими людьми частіше стикаються з дискримінацією при аренді житла та працевлаштуванні й залишаються безпритульними. Крім того, стигматизаційні переконання щодо компетентності осіб із психічними захворюваннями підривають фінансову автономію, обмежують можливості та можуть призвести до примусового лікування та зниження незалежності. Отриманий вплив на якість їхнього життя підкреслює нагальність вирішення цих глибоко вкорінених суспільних упереджень.

У ході нашого дослідження маємо на меті дослідити багатогранну природу стигми та дискримінації, їхній вплив на життя людей та потенційні стратегії пом'якшення. Заглиблюючись у суспільні уявлення, хибні переконання та їх наслідки, вбачаємо за доцільне пролити світло на складнощі, пов'язані зі стигматизацією психічного здоров'я, і запропонувати ідеї щодо сприяння створенню більш інклюзивного та емпатійного суспільства.

Стигма – це соціальний стереотип, який відображає упереджене ставлення оточуючих до окремих осіб, груп людей або навіть до самого себе на підставі реальних чи приписуваних їм якостей. Стигма передбачає негативне ставлення або дискримінацію щодо когось на основі характерних рис. Соціальні стигми також можуть пов'язані з іншими характеристиками, включаючи стать, сексуальність, расу, релігію та культуру [4].

Згідно з даними Американської психологічної асоціації (APA), стигматизація виникає тоді, коли по відношенню до людей виникає негативне ставлення через певну характеристику – психічну, фізичну чи іншу [1]. Те, як ми навчені думати через призму соціальних стереотипів та упереджень про стани психічного здоров'я, впливає на те, як ми думаємо про людей, які безпосередньо мають психічні розлади. Насправді ці упередження також можуть впливати на те, як людина може думати про себе – самостигма [2]. Змінюючи погляди та переконання суспільства про психічне здоров'я, ми можемо допомогти забезпечити доступність підтримки та точної інформації для людей, які її потребують, особливо тоді, коли аналіз наукових досліджень дає підстави стверджувати, що стигматизація є однією з головних причин того, що люди, які потребують допомоги, не звертаються за нею.

Люди часто використовують слово «стигма», щоб описати загальний досвід, однак насправді існує три типи стигми:

- публічна стигма (негативне ставлення до психічного здоров'я з боку людей у суспільстві);
- самостигма (внутрішня стигма, яку люди з психічними захворюваннями відчувають щодо себе);
- інституційна стигма (тип системної стигми, яка виникає з боку корпорацій, урядів та інших установ).

Протягом останніх кількох десятиліть було докладено потужних узгоджених зусиль для знаходження механізмів впливу на зміну ставлення до людей із психічними розладами. Було проведено чимало досліджень, які оцінюють стратегії, спрямовані на покращення суспільного ставлення, і кілька мета-аналізів цих досліджень, які вказують на те, що численні підходи можуть бути ефективними для покращення суспільних знань, ставлення та переконань щодо психічних розладів. У багатьох країнах на національному чи регіональному рівнях працюють численні ініціативи щодо боротьби зі стигмою та підвищення обізнаності щодо подолання табу щодо психічних захворювань [3].

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни росії проти України. Такі чинники, як участь у бойових діях або перебування в прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами, перебування в окупації, значно підвищують уразливість наших

співгромадян до психосоціального стресу, сприяють поширенню психічних розладів, як-от депресія, тривога, постстресові розлади тощо. Згідно з нещодавнім дослідженням МОМ, понад 15 мільйонів українців повідомили, що відчули погіршення свого психічного здоров'я з початку війни. У той час як значні потреби є в районах, які найбільше постраждали від війни, люди у відносно безпечніших частинах країни також відчувають стрес, а життя тих, хто виїхав за кордон, часто затьмарене почуттям провини за те, що вони залишили батьківщину в цей критичний час. Тому захист та намагання зменшити рівень стигматизації людей, які мають психічні розлади або психологічні проблеми, особливо на часі й має бути в пріоритеті, бо психічно здорове суспільство – це запорука успішної цивілізованої держави.

Список використаних джерел

1. Американська Психологічна Асоціація (APA). Словник психології. 2018. Точка доступу: <https://dictionary.apa.org/stigma>. (дата звернення 27.02.2024 р.)
2. Кондрат Д.К., Тітер Б. Антистигматизаційний підхід до роботи з особами з важкими розумовими вадами: пошук реальних змін через зміну наративу. *Журнал практики соціальної роботи*. 2009. № 23 (1). С. 35–47.
3. Морган А. Дж., Рівлі Нью-Джерсі, Росс А., Сан Ту Л., Джорм А. Ф. Втручання для зменшення стигматизації людей з важкими психічними захворюваннями: систематичний огляд і мета-аналіз. *J. Psychiatr Res.* 2018. С. 120–133.
4. Обласний клінічний центр : «Показник рівня стигми людей, які живуть з ВІЛ – Індекс Стигми». 2020 Точка доступу: <https://narkosumy.lic.org.ua/author/sv787/>. (дата звернення 22.02.2024 р.)
5. The World Health Report 2001: Mental Disorders affect one in four people. URL: <https://www.who.int/news-room/detail/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>. (дата звернення 24.02.2024 р.)

Науковий керівник: *Олійник І.В., канд. пед. наук, доц.*

Г. Д Синицина
бакалавр, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля. м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ З ПРОДАЖУ

Однією з провідних тенденцій сучасного світу є вкрай динамічний науково-технічний прогрес, що постійно й інтенсивно розвивається. Відзначаються суттєві зміни майже у всіх сферах соціально-економічного сектора, та стрімке збільшення конкуренції. Розвиток соціально орієнтованої ринкової економіки в Україні об'єктивно потребує підвищення ефективності та якості професійної діяльності працівників усіх сфер, в тому числі в галузі менеджменту. У сучасний умовах, шанс розвиватися, функціонувати та зростати мають лише ті організації, які швидко та динамічно реагують на потреби ринку, та мають достатню гнучкість до пристосування. Через це, все більше вимог висувається до професійної компетенції, динамічності та гнучкості працівників, як з боку власників підприємств, так і з боку суб'єктів професійної діяльності. Саме це і загострило питання емоційного вигорання працівників соціальної сфери, де професійна взаємодія переважно відбувається за формою «суб'єкт – суб'єкт».

Діяльність, що пов'язана з активним безпосереднім спілкуванням із суб'єктами професійної діяльності, дуже часто супроводжується для працівника стресовими

ситуаціями, за яких виникає гострий внутрішній конфлікт між покладеними на нього очікуваннями з боку роботодавця, клієнта, організації та об'єктивною неможливістю їх виконати. Стресові ситуації, що сприяють розвитку стану психічного напруження, активують внутрішні ресурси організму на їх подолання. Але коли стрес перевищує критичний рівень, організм вдається до психологічного захисту, і кажучи про професійну діяльність, найрозповсюдженіша його формою є саме емоційне вигорання. Вперше, термін емоційне вигорання було використано та описано Г. Фройденом у 1974 році, та по сьогоднішній день ведуться активні дослідження та обговорення даного питання, вивчення закономірностей розвитку симптомів та їх взаємозалежності, а також вплив даного симптому на ефективність професійної діяльності. Проблема дослідження феномену емоційного вигорання, його змісту і структури відображена в численних працях зарубіжних і вітчизняних дослідників (М. Буриш, В. В. Зеньковський, Н. О. Левицька, М. П. Лейтер, В. С. Орел, Т. В. Форманюк, А. С. Шафранова, У. Б. Шауфелі та ін.).

При цьому питання мотивації професійної діяльності співробітників організацій займає найважливіше місце в управлінні персоналом, оскільки є безпосередньою причиною їх ефективності на робочому місці. Від того, наскільки мотивовані співробітники, залежить їх орієнтація на цілі організації, прагнення досягти і забезпечити найкращий результат діяльності. Це в свою чергу, є основою для ефективної діяльності організації в цілому. У цьому сенсі вирішальною для ринково орієнтованих компаній, що працюють у конкурентних сегментах ринку, виявляється успішність діяльності спеціалістів з продажу, а саме менеджерів з продажу. Результати вивчення особливостей професійного стресу та окремих виявів емоційного вигорання у менеджменті відбито у працях таких науковців, як Г. І. Каплан, І. П. Куш, К. Маслач, Г. Е. Робертс, Б. Дж. Седок, В. С. Семеніхіна, К. Черніс, Л. М. Юр'єва та ін. А проблему мотивування персоналу досліджено в роботах таких вітчизняних вчених, як Л.О. Антоненко, О.А. Бугуцький, В.Д. Бондар, Н. Газенко, В. Галенко, А. Егоршина, П. Журавлева, С. Занюк, Е. Льїна, А.М. Колот, О.Г. Мельник, М.Й. Малік, А.В. Токар та інші. Окремих аспектам розуміння мотиваційного механізму приділяли увагу такі вчені, як А. Колот, О. Синицька, В. Співак, С. Шапиро та інші..

Професійна діяльність менеджерів з продажу визначають як достатньо стресогенною через її багатозадачність, велику конкуренцію, труднощі у роботі з клієнтами, високими вимогами від керівництва та насиченістю спілкуванням. Емоційне вигорання в цьому контексті можна розглядати як одну з форм захисного реагування на професійний стрес, який проявляється у вигляді повного або часткового виключення емоцій у відповідь на дію стрес-факторів. Вигорання дає можливість знизити витрати енергетичних ресурсів і убезпечити людину від виснаження. Поряд з прагненням знизити емоційне навантаження в ситуаціях професійного спілкування можна спостерігати і зворотній ефект: компенсацію відчуття дефіциту професійної успішності ще більшою наполегливістю та напруженою у роботі. Серед негативних наслідків вигорання можна відмітити бажання уникати навантаження і обов'язків, які потребують емоційних затрат, невпевненість у особистих досягненнях, зниження здатності до конструктивного вирішення професійних завдань, тенденції до відмови від діяльності в ситуації неуспіху, незадоволеність результатами своєї діяльності, зниження мотивації до професійного зростання та розвитку.

Аналізуючи мотиваційну сферу менеджерів з продажу вчені в якості провідних мотивів діяльності визначають фінансове заохочення та мотив досягнення. Для керівника опора на мотив досягнення є більш ефективним, тому як можна спиратися на більшу кількість значущих для зростання працівника пропозицій, якими він зможе його мотивувати. Найчастіше менеджери самі ставлять собі за мету певні досягнення, тож головним є підтримка керівника і за необхідності допомогти сформувати нові цілі.

Мотив фінансового заохочення вважається менш ефективним, тому як по-перше не завжди є можливість збільшувати заробітну платню або нараховувати преміальні або якісь бонуси. Але, коли навіть це стає можливим, то ефект від такої дії триватиме не більше трьох місяців, тому що людина швидко звикає і у неї збільшуються потреби, таким чином цей

процес фінансового заохочення може стати нескінченним. Також підвищується ризик того, що співробітник може перейти в іншу компанію, якщо йому просто запропонують більшу заробітну плату або вигідніші умови її нарахування.

Але окремо слід підкреслити можливості реалізації професійної діяльності в умовах воєнного стану, коли першочергової важливості набувають базові загальнолюдські потреби, такі як відчуття захищеності, фізичний та психологічний комфорт. І, якщо у мирному часі припускатись нехтування цими факторами певними роботодавцями, то сьогодні українці не згодні миритися з легковажним ставленням до своєї безпеки, фізичного та емоційного стану. І на нашу думку, поряд з потребою безпеки, актуалізувався план сенсовної наповненості та ціннісної складової професійної діяльності, що підкріплюється поширеним висловом «кожен працює на своєму фронті». Тому, можна припустити, що будуть відмінності у проявах професійної мотивації менеджерів з продажу з різними рівнями вигорання, що і поставлено за мету перевірити емпіричним шляхом.

Список використаної літератури

1. Гуляє І. А. Психологія мотивації та цілепокладання в організації: навчальний посібник. Київ: Людмила, 2023. 176 с.
2. Купчак М.Я. Саміло А.В. Професійна мотивація як внутрішній чинник розвитку професіоналізму майбутнього менеджера. *Bulletin of Lviv State University of Life Safety*. 2020. № 21. С. 107-112.
3. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2014.Т. 19. Вип. 2 (32). С. 194 – 202.
4. Прийдун Н. С., Вовк В. О. Психологічні особливості розвитку мотивації працівників на різних етапах розвитку суспільства. *Теорія і практика підготовки конкурентоспроможного фахівця як вектор освітніх парадигм : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (29-30 вересня 2022 року, м. Тернопіль)*. Тернопіль : Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2022. С. 197-200.
5. Резвих Є., Булах І. Мотивація професійної діяльності дорослих. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки.2022. Випуск 17(62). С. 96-108.

Науковий керівник: *Грисенко Н.В., канд. психол. наук*

А. О. Сливинська
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ КАР'ЄРНИХ ОЧІКУВАНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасне суспільство зазнає постійних змін та трансформацій, що неминуче впливає на індивідуальний розвиток та кар'єрні перспективи особистості. В умовах швидкої соціально-економічної динаміки важливо розуміти та вивчати фактори, які визначають кар'єрні очікування і рішення індивідів. Метою цієї роботи є глибше розуміння факторів, які визначають кар'єрні очікування та впливають на індивідуальні рішення у сфері професійного навчання та розвитку студентської молоді. Аналіз взаємодії соціальних та психологічних аспектів у формуванні кар'єрних уподобань та рішень студентської молоді.

Кар'єрні очікування є складною та багатогранною сферою психологічного дослідження, охоплюючи різні аспекти і поняття. Перш за все, це визначення

індивідуальних амбіцій та прагнень у сфері професійного розвитку. Кожна особистість формує свої власні уявлення про те, яким чином має пройти її кар'єра, які цілі слід досягти та яким шляхом це варто зробити. Кар'єрні очікування включають в себе вплив соціальних чинників, таких як культурні норми та соціальні очікування. Індивід має тенденцію адаптувати свої кар'єрні цілі та очікування до загальноприйнятих стандартів у суспільстві. Цей аспект є важливим для розуміння того, як зовнішні фактори впливають на формування індивідуальних професійних уподобань.

Соціальні детермінанти - це фактори, що впливають на здоров'я та благополуччя людей через соціальні, економічні та культурні умови їхнього життя. Ці фактори включають в себе рівень освіти, дохід, доступ до здоров'я та соціальних послуг, стан житлових умов, робочі умови, ступінь доступності до здорового харчування та зелених зон, а також соціальні мережі та підтримку спільноти. Вони визначаються широким спектром факторів, які включають у себе соціальну політику, економічні структури, культурні норми та інші аспекти соціального середовища. Соціальні детермінанти впливають на можливості студентської молоді до здорового способу життя, їхню участь у суспільстві та їхнє загальне благополуччя [1].

Психологічні детермінанти представляють собою внутрішні фактори, що впливають на поведінку, рішення та стан особистості. Ці детермінанти включають в себе такі аспекти, як психологічні вподобання, ставлення, переконання, мотивація, емоції та рівень самосвідомості. Особливу роль відіграють особистісні риси, такі як рівень самоконтролю, стабільність емоційного стану, впевненість у собі, рішучість та інші аспекти, які впливають на сприйняття світу та взаємодію з ним [4]. Психологічні детермінанти можуть також бути пов'язані з досвідом, вихованням та соціалізацією особистості, що впливає на формування її ментальних моделей та стратегій поведінки. Розуміння цих детермінант важливо для розроблення програм інтервенції в психологічні проблеми, розвитку психологічної підтримки та психологічної освіти, спрямованих на підвищення якості життя та психічного благополуччя людей.

Кар'єрні очікування взаємодіють з психологічними факторами, такими як мотивація та задоволення від роботи, формуючи індивідуальний підхід до професійного розвитку. Очікування можуть стимулювати особистість до пошуку нових можливостей, або навпаки, викликати стресові ситуації у випадку несумісності з реальними умовами роботи. Всебічність впливу кар'єрних очікувань на формування професійного образу життя підкреслює їх важливість у кар'єрному розвитку і психологічному благополуччі індивіда, а також акцентує на необхідності розуміння та врахування цього аспекту в практиці кар'єрного консультування та управління персоналом.

Основні типи кар'єрних очікувань можна розглядати як ключові парадигми, за якими індивіди визначають свої професійні перспективи та цілі. Перший тип - "стабільні кар'єрні очікування" - відзначається тим, що особа обирає стабільність і довгостроковий комфорт у кар'єрі. Такі особи зазвичай шукають надійності, стабільність робочого місця та можливість довгострокового зростання. Другий тип - "динамічні кар'єрні очікування" - характеризується високою готовністю до змін і нововведень у кар'єрі [3]. Індивіди цього типу активно шукають нові виклики, готові до періодичних переходів між професіями, ринками праці та секторами. Третій тип - "самореалізаційні кар'єрні очікування" - визначається прагненням до вираження творчих та індивідуальних здібностей у професійній діяльності. Ці особи віддають перевагу таким роботам, які дозволяють реалізувати свої особистісні потенціали та виражати себе. Четвертий тип - "соціально відповідальні кар'єрні очікування" - характеризується прагненням до праці, яка має позитивний вплив на соціальну дійсність. Особи цього типу акцентують на соціальних та етичних аспектах своєї діяльності та шукають роботу, яка сприяє загальному добробуту. Кожен з цих типів відображає важливий аспект індивідуальних нахилів та цінностей, визначаючи, які аспекти кар'єрного розвитку стають пріоритетними для конкретної особистості. Розуміння цих типів допомагає не лише індивідам у виборі кар'єрного шляху,

але і фахівцям у сфері кар'єрного консультування у веденні ефективних порад та стратегій управління кар'єрним розвитком. Студентська молодь сьогодні часто визначає свої кар'єрні очікування з фокусом на розвитку високотехнологічних навичок та використанні новітніх технологій. Зацікавленість у стартапах, гнучкість вибору професійного шляху та прагнення до постійного саморозвитку стають ключовими аспектами формування їхнього пристосування до швидкозмінюючого ринку праці.

Теорія Сьюпера про кар'єрний розвиток, розроблена американським психологом Дональдом Сьюпером, є однією з фундаментальних концепцій у сфері вивчення професійного розвитку особистості. За цією теорією, кар'єрний розвиток визначається взаємодією трьох основних етапів: експлорація, установка та реалізація. На етапі експлорації особистість вивчає різні аспекти свого оточення, включаючи особисті інтереси, навички та значущість цілей. Установка полягає в обранні конкретних професійних мет, визначенні конкретних завдань та розвитку кар'єрних уподобань. Реалізація, у свою чергу, охоплює практичну реалізацію обраних кар'єрних цілей.

Теорія Голланда професійних типів є однією з провідних концепцій у вивченні вибору професії. Розроблена Джоном Л. Голландом, ця теорія базується на уявленні про шість основних професійних типів: Реалістичний, Інтелектуальний, Артистичний, Соціальний, Підприємливий та Конвенційний. Кожен з цих типів характеризується конкретним набором особистісних характеристик та вподобань. Реалістичні особистості, наприклад, виявляють інтерес до конкретної, реальної роботи та активних фізичних зусиль. Інтелектуальні типи орієнтовані на розв'язання складних проблем та застосування знань. Артистичні індивіди виявляють творчість та художні здібності [2].

Дослідження кар'єрних очікувань підкреслює потребу в постійному навчанні та адаптації до швидких змін на ринку праці. Важливість різноманітних навичок та гнучких стратегій кар'єрного розвитку наголошується, а також визначається розмаїття кар'єрних шляхів. Здоровий баланс між роботою та особистим життям визнається ключовим для досягнення успіху та збереження психічного здоров'я. Дослідження слугує основою для розробки ефективних стратегій навчання та підтримки в особистому та професійному рості.

Список використаних джерел

1. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування як детермінанта психологічної культури особистості. Психологічна культура: види, інваріанти, розвиток: монографія / відп. ред. Г. Є. Улунова. Суми : ВВП «Мрія», 2014. С. 104–120.
2. Kuhail M.A., Negreiros J., Al Katheeri H., Khan S., Almutairi S. Understanding Influencers of College Major Decision: The UAE Case. *Educ. Sci.* 2023; 13:39. doi: 10.3390/educsci13010039.
3. Prada-Ospina R. Social psychological factors and their relation to work-related stress as generating effect of burnout. *Interdisciplinaria*. Vol. 36, № 2. 2019. P. 39-53.
4. Xia T., Gu H., Huang Y., Zhu Q., Cheng Y. The Relationship Between Career Social Support and Employability of College Students: A Moderated Mediation Model. *Front. Psychol.* 2020;11:28. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00028.

Науковий керівник: *Бикова В.О., канд. пед. наук, доц.*

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ

Під поняттям емоційної зрілості мається на увазі характеристика людини, яка має здатність мислити об'єктивно й концептуально, а також спроможна підтримувати глибокі емоційні зв'язки з іншими суб'єктами. Такі люди можуть мислити і діяти незалежно від думок інших, водночас зберігати глибокий емоційний зв'язок із близькими людьми, легко поєднуючи це в повсякденному житті. Вони цілеспрямовано йдуть до власних цілей, не травмуючи почуття інших. Емоційно зрілі люди віддалилися від батьківського впливу в такій мірі, яка достатня для того, щоб побудувати самостійне і незалежне життя. У таких людей добре розвинене відчуття власного «я» та ідентичність. Вони високо цінують свої найближчі стосунки.

Емоційно зрілі люди не соромляться своїх почуттів і спроможні відверто про них заявити. Вони чудово контактують з іншими людьми завдяки добре розвиненій емпатії, контролю імпульсів та високому рівню емоційного інтелекту. Вони цікавляться внутрішнім світом інших людей, і їм подобається відкриватися й ділитися почуттями, будуючи емоційний взаємозв'язок. Якщо виникає якась проблема, вони намагаються вирішити її за допомогою прямого й відвертого спілкування з людиною, а не замикання у собі і створення «цілющих» фантазій.

Щоб подолати стрес, емоційно зрілі люди об'єктивно оцінюють ситуацію та свідомо змінюють своє ставлення до неї на позитивне. Водночас вони уважно аналізують свої думки й почуття. Якщо необхідно, вони можуть контролювати свої емоції, передбачати майбутній хід подій, адаптуватися до реальності й використовувати емпатію та гумор, щоб полегшити важкі ситуації та зміцнити зв'язки з іншими.

Емоційно зріла особистість щаслива, задоволена своїм життям, мислить позитивно. Саме такі люди змінюють світ на краще.

Емоційна зрілість впливає на професійне життя людини – на її кар'єру, взаємодію в колективі та продуктивність праці. Встановлено, що існує прямий зв'язок між рівнем емоційної зрілості працівників та успішністю компанії [2].

Емоційно зрілим людям подобається, та що не менш важливо, вони вміють бути об'єктивними та визнавати свої слабкості й переваги.

Емоційно зрілі люди вміють жити у реальності в гармонії, а не боротися з нею. Хоч такі люди намагаються змінити те, що їм не подобається, вони повністю визнають правила об'єктивної реальності. Замість того, щоб зациклюватися на уявленні, як усе має бути, вони бачать проблеми та вирішують їх.

Люди, яким притаманна емоційна зрілість ставляться до інших як до особистостей, гідних поваги та ввічливості. Такі особистості невимушено ввічливі, бо для них є цілковитою нормою – поважати особисті кордони. Вони намагаються встановити зв'язок і близькість, а не втрутитися у ваш особистий простір. Натомість зближення з емоційно незрілою людиною призводить до того, що до особистості починають ставитися зневажливо. Вони не усвідомлюють, що у стосунках необхідні хороші манери.

Емоційно зрілі люди поважають індивідуальність. Вони ніколи не будуть стверджувати, що всі мають поділяти їхні смаки, якщо люблять їх. Це маніпуляція. Вони беруть до уваги почуття й особисті кордони під час кожної взаємодії. Це може здатися важкою роботою, але це не так: емоційно зрілі люди автоматично налаштовуються на почуття інших. Завдяки емпатії для них природно ставитися до інших із повагою.

Важливою ознакою ввічливості та встановлення здорових кордонів у стосунках є навичка не говорити партнерам чи друзям, що вони мають відчувати чи думати. Також

треба з повагою ставитися до того, що інші краще розуміють мотиви власних вчинків. Емоційно незрілі люди, навпаки, прагнуть контролю й злиття, тому можуть грати роль психоаналітика і пояснювати чужі вчинки так, щоб отримувати від цього користь. Вони можуть розповідати, що саме людина мала на увазі і як вам потрібно змінити своє мислення. Це означає, що вони не поважають чужі кордони і намагають змінити чужу реальність – такий термін називається газлайтинг. Водночас емоційно зрілі люди можуть сказати людині, як вони ставляться до того, що вона зробила, але вони не вдають, що знають когось краще.

Якщо в дитинстві емоційно незрілі батьки нехтували своїми дітьми, вони починають миритися з непроханим аналізом своїх почуттів і непотрібними порадами. Цей спосіб взаємодії поширений серед людей, яким бракує зворотного зв'язку від інших, який би доводив, що хтось думає про них. Але такі «поради» - не справжня увага, а бажання контролювати іншу людину [1].

Правда – основа довіри та ознака високої моралі. Говорячи правду, людина демонструє повагу до іншої людини. Емоційно зрілі особистості розуміють, чому хтось засмучується, коли вони брешуть або вводять когось в оману.

Іноді говорити правду буває складно. Критика або спілкування з розлученою людиною може спокусити збрехати, щоб захистити себе. Проте емоційно зріла людина буде щирою й відвертою, коли це дійсно важливо.

Емоційно зрілі люди вміють говорити правду, не раничи інших. Вони розуміють, коли і як сказати правду, щоб мінімізувати шкоду.

Список використаних джерел

1. Гібсон Л.К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе а налагодити стосунки з батьками: книга. Переклад з англ. Н. Переверзевої. Київ: Видавець ФОП Переверзева Н.С., 2021. 236 с.
2. Гушина Н.І. Основи здоров'я: підручник. 2017. 192 с.

Науковий керівник: *Карпова М.С., Ph. D. з педагогіки*

К. В. Сухомлін
*бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНІСТІ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ МЕНЕДЖЕРІВ ПО ПЕРСОНАЛУ

У складних умовах сьогодення зростає значення психологічних чинників професійної діяльності фахівців в усіх сферах суспільного життя, що визначають її успішність та задоволеність професійної діяльності, а також сприяють професійній самореалізації особистості. Це стосується й сфери менеджменту, в якій на тлі її динамічного розвитку в світі й бурхливого зростання останніми роками в Україні збільшується потреба в професіоналах-менеджерах по персоналу, здатних вести проєкти, інтегруючи ресурси всіх напрямів справи.

Проблема психологічної готовності давно цікавить дослідників. Американський соціолог Дж.Локк визначив на початковому етапі дослідження феномен «задоволеність роботою» як приємний позитивний емоційний стан в результаті оцінювання своєї роботи або свого досвіду. Пізніше він розширив значення даного феномену, вказуючи на те, що «задоволеність роботою» є результатом оцінки власної роботи, що дозволяє досягти певних цінностей, пов'язаних з роботою, за умови, якщо ці цінності дають можливість

задовольнити потреби індивіда. Одночасно задоволеність роботою може розглядатись як установка й емоційна реакція [2].

Барлі й Кунд вказують на те, що необхідно враховувати емоційну сторону організаційного життя. Вони дійшли висновку, що звернення до культури організації, тобто наслідування емоційної відданості й зобов'язання, дозволить організації отримати кращі фінансові результати [1].

В ході здійснення теоретичного аналізу заявленої проблеми, з'ясовано, що зарубіжні психологи розробили дві теорії про зв'язок між задоволеністю професійною діяльністю та задоволеністю життям. Перша теорія одержала назву «теорія компенсації» [2]. У ній йдеться про те, що люди, які не знаходять задоволення у професійній діяльності, компенсують його відсутність тим, що намагаються, щоб усі інші аспекти життя приносили більше задоволення. Друга теорія – «теорія генералізації» [3]. Вона ґрунтується на припущенні про те, що задоволеність професійною діяльністю, або незадоволеність генералізується з трудовою на не трудову діяльність. Але деякі науковці звертають увагу на те, що, можливо, зв'язок між задоволеністю професійною діяльністю та життям відсутній (гіпотеза про сегментацію). Причина, можливо, у тому, що гіпотеза не одержала повного підтвердження на практиці та люди за багатьма психологічними характеристиками відрізняються один від одного, у тому числі і тим, наскільки важливе місце займає робота у їхньому житті. Задоволеність професійною діяльністю або незадоволеність людей, які не надають великого значення роботі, може відрізнитися від реакції людей, для яких робота відіграє важливу роль у житті [4].

Встановлено, що ефективність професійної діяльності менеджерів по персоналу значною мірою залежить від активізації процесів самореалізації. Самореалізація особистості є цілісним багатостороннім, багатофакторним процесом, під час якого здійснюється реалізація й подальший розвиток особистісного потенціалу.

Було встановлено наступні функції менеджера по персоналу: планування, організація, мотивація, контроль. Ці функції об'єднуються такими процесами, як комунікація (спілкування, обмін інформацією) і прийняття рішення. Було окреслено, що задоволеність професійною діяльністю взаємопов'язана із спрямованістю особистості на діяльність та тими ціннісними орієнтаціями, які пов'язані з професійною діяльністю. Тому на задоволеність професійною діяльністю впливають індивідуально-психологічні особливості особистості.

В результаті проведеного дослідження, було отримано наступні висновки.

1. Визначено поняття «задоволеність професійною діяльністю» як це стійке довготривале оцінне ставлення суб'єкта до професійної діяльності. Також визначили особливості задоволеності професійної діяльності. Було описано структуру задоволеності професійною діяльністю.

2. Описано психологічні особливості професійної діяльності менеджерів з персоналу: гнучкість мислення, вміння знаходити спільну мову з людьми і розуміти їх проблеми, працездатність, мобільність, наполегливість, ініціативність, стресостійкість; загальний інтелект та кругозір; системність мислення; аналітичний склад розуму; організованість; відмінна пам'ять; вміння працювати з великим об'ємом інформації; відповідальність; комунікативні здібності; активність; енергійність; ініціативність; креативність; готовність приймати нестандартні рішення; оптимізм; наполегливість; вміння відстоювати свою точку зору; вміння слухати та чути; інтуїцію; впевненість у собі; гнучкість; спрямованість на досягнення результату; емпатія; психологічна стійкість; толерантність; етичність; доброзичливість.

Список використаних джерел

1. Верещагіна Л.А. Оцінка задоволеності роботою. Практикум з психології менеджменту та професійної діяльності. / [Під ред. Г.С.Никифорова, М.А. Дмитрієвої, В.М. Снеткова]. СПб.: Мова, 2007. 310 с.

2. Максименко С.Д. Підприємництво: психологічні, організаційні та економічні аспекти : навч. посіб. / С.Д. Максименко, А.А. Мазаракі, Л.П. Кулаковська, Т.Ю. Кулаковський. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2012. 720 с.

3. Менеджер по роботі з персоналом. Точка доступу : <https://jobs.ua/ukr/career/view/4>. (дата звернення 13.02.2024 р.)

4. Фугело О. М. Теоретичний аналіз досліджень проблеми задоволеності працею. *Психологія. Збірник наукових праць*. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 19, 2003. С. 230 – 233.

Науковий керівник: *Юдіна А. В., канд. психол. наук*

О. О. Терешенко,
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 231 «Соціальна робота»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

КОРЕКЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТОВАНOSTІ УЧНІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Система цінностей будь-якого суспільства визначає його унікальність, характеризує самотність, задає траєкторію розвитку соціуму, сприяє стійкості та гармонізації взаємовідносин його представників, регулятором поведінки яких виступають ієрархічно вибудовані орієнтири на певні суспільні норми. Дані орієнтації є способом репрезентації цінностей, результатом їх індивідуальної інтеріоризації, синтезу соціальних норм та внутрішніх установок особистості.

Останнім часом у межах закладів загальної середньої освіти актуалізується проблема соціальної дезадаптації як явища, що перешкоджає повноцінному особистісному розвитку учнів та ускладнює навчально-виховний процес.

Кількість дітей з ознаками соціальної дезадаптації, що виражається у неадекватній формі орієнтування дитини в шкільному житті та в навчальній діяльності, у непродуктивній співпраці з дорослими та однолітками, у слабкому рівні здатності до саморегуляції своєї діяльності, в неуспішності в навчанні, у високому рівні шкільної тривожності та негативному емоційному ставленні до школи.

Систематизація наукових поглядів авторів, які досліджували явище дезадаптації, дозволила визначити основні її види:

– *патогенна* (дезадаптація, пов'язана з різними видами фізичних, нервових та інших порушень, викликана відхиленнями, патологіями психічного розвитку та нервово-психічними захворюваннями, в основі яких лежать функціонально-органічні ураження нервової системи, це означає, що в одному випадку патогенна дезадаптація може виражатися в різних глибоких нервово-психічних захворюваннях, в іншому – у різному ступені вираженості олігофренії, відставанні у розумовому розвитку);

– *психосоціальна* (викликана статево віковими та індивідуально-психологічними особливостями дитини, які зумовлюють її певну нестандартність, важковихованість, що вимагає індивідуального підходу і в окремих випадках спеціальних психосоціальних та психолого-педагогічних корекційних програм, тобто йде мова про деякі особистісні психологічні особливості, що ускладнюють соціальну адаптацію дітей та підлітків, а саме: риси характеру, неадекватна самооцінка, порушення емоційно-вольової та комунікативної сфери, неусвідомлювані регулятори поведінки, витіснені в підсвідомість комплекси, фіксовані установки, фобії, тривожність, агресивність);

– *соціальна дезадаптація* (проявляється у порушенні норм моралі та права, в асоціальній поведінці та деформації системи внутрішнього регулювання, референтних та

ціннісних орієнтацій, соціальних установок; залежно від ступеня та глибини деформації процесу соціалізації, для таких учнів характерне відставання в процесі засвоєння предметів шкільної програми, опір педагогічним впливам, зухвалість, різні асоціальні прояви, деформація та спотворені цінності нормативної сфери, асоціальна поведінка та протиправні дії).

Теоретичний аналіз означеної проблеми надав можливість констатувати, що соціальна дезадаптація – це явище багаторівневе, багатоаспектне, яке може виявлятися з різною силою, широтою та в різних проявах.

На основі аналізу наукових здобутків у межах досліджуваної проблеми соціально-психологічну дезадаптацію О. Смука трактує як процес порушення гомеостатичної рівноваги особи та середовища, як порушення пристосування індивіда через дію тих або інших причин; як порушення, обумовлене «невідповідністю природжених потреб особи обмежуючій вимозі соціального середовища; як нездатність особи адаптуватися до власних потреб і домагань [3, с. 169].

Цілком слушною в межах нашого дослідження видається нам думка О. Смука, яка визначає феномени соціальної адаптації та дезадаптації як складні, багатоаспектні й взаємопов'язані, наголошуючи, що вони стосуються як певних психологічних станів, процесів та їх результатів, так і особистісних властивостей людини [3, с. 169].

На думку авторів А. Грись, В. Голубнюк поняття соціальна дезадаптація особистості означає порушення процесів взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем, які спрямовані на підтримання балансу всередині організму між організмом і навколишнім середовищем [1].

Визначені особливості проблеми соціальної дезадаптації учнів в шкільному середовищі зумовлюють її актуальність та вимагають об'єднання зусиль вчителів, психологів, соціальних педагогів та інших фахівців з метою пошуку оптимальних шляхів профілактики та корекції даного явища.

Корекція соціальної дезадаптації учнів в шкільному середовищі включає в себе різні стратегії та методи, спрямовані на поліпшення соціальної адаптації учнів. На основі ґрунтовного аналізу досліджень [2, 4] нами було визначено основні корекційні заходи щодо зменшення рівня прояву соціальної дезадаптації учнів в шкільному середовищі:

- психолого-педагогічна підтримка (організація індивідуальних консультацій з психологом для виявлення причин соціальної дезадаптації та розроблення індивідуальних стратегій корекції; залучення педагогів до виявлення та вирішення проблем учнів у роботі з класом);

- упровадження системи менторства (створення програми менторства, в межах якої старші учні допомагатимуть молодшим адаптуватися до шкільного середовища);

- просвітницька діяльність (проведення тренінгів для вчителів щодо роботи з соціально дезадаптованими учнями, створення позитивного та відкритого освітнього середовища для всіх учнів);

- залучення батьків (організація батьківських зборів та семінарів з питань соціальної адаптації, співпраця з батьками у процесі розробки індивідуальних планів підтримки дітей);

- диференційований підхід (адаптація навчально-виховного процесу до індивідуальних потреб учнів, залучення фахівців для роботи з дезадаптованими учнями);

- розвиток соціальних навичок (упровадження заходів, спрямованих на розвиток емпатії, співпраці та взаємодії);

- тренінги з формування соціальних навичок (проведення тренінгів з розвитку комунікаційних навичок, взаємодії з оточуючими та вирішення конфліктів, спільні заняття з групою для розвитку емпатії та взаєморозуміння);

- створення підтримуючого середовища (розробка програм та заходів, спрямованих на формування позитивної атмосфери в школі, забезпечення доступу до соціально-психологічних служб та консультування для учнів);

– сприяння соціальній інтеграції (організація соціальних заходів та проєктів, що сприяють взаємодії між учнями та покращують їхні соціальні навички, формування груп для спільних інтересів та розвитку комунікацій тощо);

– моніторинг та оцінка прогресу (постійний моніторинг соціальної адаптації учнів та вчасна корекція стратегій; регулярна оцінка прогресу та вивчення думок та вражень учнів щодо їхнього соціального статусу).

Ці заходи можуть допомогти створити позитивне та підтримуюче середовище в ЗЗСО, сприяючи успішній соціалізації учнів та запобігаючи соціальній дезадаптації. Загальна мета корекційної діяльності полягає в тому, щоб створити сприятливе та безпечне навчальне середовище, де кожен учень має можливість успішно адаптуватися та розвиватися, не зазнаючи при цьому соціальних труднощів.

Системна робота з попередження та корекції соціальної дезадаптованості, а також вчасна діагностика та втручання, дозволяють створити сприятливе середовище для розвитку особистості кожного учня. Корекційні програми повинні бути спрямовані на формування соціальних навичок, взаємодію та позитивні взаємини серед учнів.

Враховуючи зазначене вище, можна зробити висновок, що вирішення проблеми соціальної дезадаптованості в шкільному середовищі вимагає тісного співробітництва всіх учасників освітнього процесу, адже тільки за умови взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу можна досягти позитивних змін і створити оптимальні умови для успішного розвитку та адаптації кожного учня.

Також важливо залучати до цього процесу батьків, вчителів та інших фахівців, оскільки розв'язання проблеми соціальної дезадаптованості учнів у шкільному середовищі вимагає комплексного підходу, спрямованого на індивідуальну підтримку та розвиток кожного учня з урахуванням його потреб та можливостей.

Список використаних джерел

1. Грись А.М., Голубнюк В.О. Психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* Вип. 14. 2016. С. 72-76.

2. Онищенко Н.П. Корекція соціально дезадаптованої поведінки молодших школярів у процесі діяльності дитячих громадських організацій: автореф. дис. канд. пед. наук. : спец.: 13.00.07. Херсон, 2003. 20 с.

3. Смуk О.Т. Дезадаптивна поведінка молоді як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* Ужгород: Говерла, 2014. Вип. 31. С. 168-171.

4. Шарапова О.В. Педагогічні умови комплексної корекції соціально дезадаптованої поведінки молодших школярів: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Ін-т пробл. виховання АПН України. К., 2003. 21 с.

Науковий керівник: *Волкова Н.П., д-р. пед. наук, проф.*

ЩОДО РЕЛІГІЙНИХ ПЕРЕКОНАНЬ І АДАПТАЦІЇ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ЛЮДЕЙ ВІКОМ 20-30 РОКІВ

Релігія є важливою складовою, що впливає на елементи культури та соціуму та піддається їх впливу у відповідь. Сам факт визначення людиною її приналежності до певної віросповідної системи впливає на особистість людини, її цінності, вибір кола спілкування, види зв'язків, які вона створює з іншими людьми, соціальну адаптацію та реакцію людини на різні життєві ситуації.

Традиційне розуміння природи релігії починається з публікацій Е. Дюркгейма, а саме з праці «Елементарні форми релігійного життя» 1912 року, в якій він сформулював визначення, з якого можуть бути виведені всі подальші тлумачення релігії. В розумінні Дюркгейма релігія – це система вірувань і ритуалів, які дістають вираження через колективні дії і стосуються священних речей. При цьому центральне місце в релігії він відводить релігійним організаціям, які підтримують існування вірувань. Особливий наголос у працях Дюркгейма стоїть на тому, що релігії ніколи не бувають просто справою віри, в них велике значення має соціальний фактор, відчуття єдності, солідарності під час колективних церемоній і поза ними [1, с.72].

Ціннісно-нормативна структура релігійних вірувань у М. Вебера була центральною під час аналізу релігії як соціального феномена. Він виходив із гіпотези, що існуюча в суспільстві релігійна система здатна впливати на творення певних типів особистостей з особливою соціальною поведінкою [1, с.72]. Релігійну людину від нерелігійної відрізняє насамперед ідентифікація себе як члена певної віросповідної системи, а також відповідність самої людини цій системі. Загалом вважається що релігійна людина дотримується правил та канонів, стверджених релігією, до якої вона належить [2].

З одного боку, релігія є соціально-детермінованим явищем, а з іншого – чинить на соціальне середовище значний функціональний вплив [1]. Для розуміння взаємозв'язку релігійних переконань і адаптації людини в стресових ситуаціях слід спочатку розглянути роль релігії в адаптації до стресу.

Для релігійної людини важливу роль в адаптації до стресу може відігравати підтримка релігійної спільноти, частиною якої є людина. Віра виражається через спільні ритуали, молитви та обряди, що сприяють зміцненню зв'язків між людьми [4]. Також слід пам'ятати що в таких спільнотах люди зазвичай мають схожі цінності, і тому потребують приблизно схожих видів підтримки, що значно полегшує процес надання цієї підтримки одне одному.

Звісно, соціальна підтримка може відігравати значну роль в адаптації до стресу і в житті нерелігійної людини. Друзі, родина, колеги та інші люди можуть бути важливими джерелами підтримки під час стресових ситуацій. Все залежить від того яке оточення має людина, чи є в ньому достатня кількість людей, які поділяють її світогляд, точку зору, можуть надати людині підтримку. Якої вона потребує і т.д., адже релігійні переконання – це далеко не єдиний фактор, на основі якого будується оточення.

Саме на основі релігійних установок всі події в житті релігійної людини класифікуються як такі що мають або не мають сенсу. Релігійні переконання надають людям поняття певного сенсу життя, а також надію на краще майбутнє та те що їхні страждання не даремні. Релігійні люди в стресових ситуаціях здатні покладатися на втручання вищих сил, в які вони вірять, а також вважати їх відповідальними за сприятливий результат вирішення стресової ситуації.

Релігійні ритуали, такі як молитва, медитація або обряди, можуть допомогти заспокоїти розум та знизити рівень стресу. Ці практики часто можуть навчити молодих людей регулювати свої емоції та зосереджуватися на позитивних аспектах життя [3].

Також релігійні вчення встановлюють етичні норми та цінності, що може зумовити ухвалення в стресових ситуаціях рішень, що базуються на моральних принципах релігії, а отже, полегшити для людини процес вибору й дати їй додаткову впевненість у своєму рішенні.

Нерелігійні люди можуть використовувати різні психологічні стратегії для зменшення стресу, звертатися до професійних психологів або консультантів для отримання допомоги в управлінні стресом. Терапія може надати ефективні інструменти для розв'язання проблем. Також нерелігійні люди можуть працювати над самопізнанням, розумінням своїх емоцій та реакцій на стрес. Це допомагає знаходити ефективні способи подолання труднощів. Загалом, адаптація до стресу є індивідуальним процесом, і вона може відрізнятися в залежності від особистих характеристик, досвіду та контексту.

Релігійні люди під час стресових ситуацій здатні покладатися в основному на вірування та переконання, що дає їм їхня релігія. Через це вони в ситуаціях, на які не мають значного впливу, можуть почуватись дещо спокійніше, ніж нерелігійні люди, адже зазвичай вірять у вищі сили, що керують ситуацією. Люди, що не мають в основі свого світобачення релігійних переконань, зазвичай покладаються тільки на власні сили, а отже, можуть мати значно вищий рівень стресу в ситуаціях, які не можуть контролювати або певним чином змінити.

Проте можна також навести аргументи чому адаптація до стресу може виявитися кращою у нерелігійних людей. Однією з таких причин є гнучкість думок. Нерелігійні люди не обмежені жорсткими догмами або правилами, які часто супроводжують релігійні переконання. Вони можуть більше експериментувати з різними підходами до стресу та вибирати ті, які найкраще підходять їхнім потребам, більше спиратися на наукові дослідження та емпіричні дані, у них є можливість вивчати різні методи адаптації та вибирати ті, які мають доказану ефективність [3].

Релігійні люди можуть стикатися з внутрішнім конфліктом, особливо якщо їхні віросповідні переконання суперечать сучасним науковим знанням, або якщо життєва ситуація надто складна, щоб її можна було пояснити релігійними догмами [4]. Нерелігійні люди можуть уникнути цього конфлікту та зосередитися на практичних аспектах адаптації, не відчуваючи при цьому внутрішнього тягара, який може супроводжувати релігійну людину при прийнятті складного рішення.

Отже, наявність чи відсутність у людини релігійних переконань напряму пов'язана з тим як людина буде адаптуватися до стресових ситуацій. Проте не можна сказати що релігійна людина здатна адаптуватися до стресу краще ніж нерелігійна, або навпаки, оскільки кожне світобачення та спосіб життя людини має як переваги, так і недоліки, а також існує багато інших факторів, що впливають на адаптацію людини до стресових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Пташник-Середюк О. Концептуальні підходи до розуміння релігійної ідентифікації. Вісник Львівського університету. 2018. Випуск 21. С. 71-77.
2. Чанчиков І. Релігійність як чинник соціально-психологічної адаптації. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2017. С. 143-146.
3. Dolcos F., Hohl K. Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-Efficacy Mediate the Link between Religious Coping and Well-Being. Journal of Religion and Health. 2021. 14 с.
4. Szczesniak M., Kroplewski Z., Szalachowski R. The Mediating Effect of Coping Strategies on Religious/Spiritual Struggles and Life Satisfaction. 2020. 16 с.

АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК РЕАКЦІЯ НА ЕКЗИСТЕНЦІЙНУ КРИЗУ В КОНТЕКСТІ ЛОГОТЕРАПІЇ ВІКТОРА ФРАНКЛА

У контексті боротьби з алкогольною залежністю необхідно зрозуміти, як внутрішні мотиви впливають на бажання осіб відмовитися від алкоголю. Дослідження звертає увагу на роль логотерапії у допомозі особам з алкогольною залежністю знайти особистісний сенс, що може слугувати стимулом до абстиненції.

Робота досліджує, як логотерапія Віктора Франкла може бути застосована до проблеми алкогольної залежності, особливо в контексті екзистенційної кризи. Аналізується вплив емоційної регуляції, соціальної підтримки, та пошуку сенсу життя на мотивацію до відмови від алкоголю. Дослідження підкреслює потенціал логотерапії як ключа до подолання залежності шляхом знаходження особистісних сенсів та цілей.

У роботі застосовуються кілька ключових понять. Екзистенційна криза – стан відчуття безглуздості та порожнечі, відсутності волі до сенсу. Алкогольна залежність є медично визнаним станом, який характеризується нездатністю контролювати споживання алкоголю, незважаючи на негативні наслідки в різних аспектах життя людини. Абстиненція означає повне утримання від вживання алкогольних напоїв, що застосовується як частина лікування алкогольної залежності для покращення фізичного та психічного здоров'я [2].

З методологічно важливих інструментів використовуємо опитувальник оцінки стадії готовності до змін та лікування (SOCRATES). Це інструмент для вимірювання готовності до змін у осіб з алкогольною залежністю [1]. Він складається з трьох шкал: розпізнавання проблеми, амбівалентності до змін, та активних кроків до зміни. Результат опитування дає можливість оцінити, на якому етапі змін знаходиться особа, та спрямувати лікувальні заходи відповідно до цього рівня готовності. Також ми використаємо додаткові інструменти для вимірювання емоційної регуляції, інструментальної та емоційної підтримки. Аналізуємо взаємозв'язки між цими чинниками та їх вплив на мотивацію до утримання від вживання алкоголю.

Результати досліджень з проблем алкогольної залежності підкреслюють значення емоційної підтримки та регуляції, позитивного ставлення до життя у формуванні мотивації до абстиненції. Виявлено, що вищі рівні життєвого задоволення та позитивних емоцій корелюють з більшою готовністю до відмови від алкоголю.

Результати демонструють, що інтеграція логотерапевтичних принципів може збагатити підходи до лікування алкогольної залежності, пропонуючи залежним шлях до осмислення свого життя через пошук особистісного сенсу та цілей, що стимулює мотивацію до змін.

Подальші дослідження мають на меті глибше вивчення впливу логотерапевтичних методів на тривалість ремісії та загальне психологічне благополуччя осіб з алкогольною залежністю.

Список використаних джерел

1. Психіатрія та наркологія. Інструменти вимірювання залежностей: навч. посіб. / [кол. авт.], за ред. О. О. Сердюка, В. В. Чугунова ; Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Запорізьк. держ. мед. ун-т ; ун-т Вейна ; Мічиган. ун-т. Харків - Запоріжжя, 2022. 272 с.
2. Šarić D., Bogović Dijaković A. Socioemotional predictors of motivation for abstinence in alcohol addicts. *Alcoholism and Psychiatry Research*. 2018; 54: 33-44. DOI: 10.20471/may.2018.54.01.03. (дата звернення: 27.02.2024).

ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ В КОРЕКЦІЇ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

Сучасна реальність є невичерпним джерелом травмуючих ситуацій, під якими розуміють такі екстремальні критичні події, ситуації загрози, які потужно і негативно впливають на індивіда та вимагають екстраординарних зусиль для подолання наслідків цього впливу.

Складність вивчення травмуючих ситуацій полягає в тому, що їх число і джерела багатомірні, тому вони визначаються як ситуації, що загрожують життю людини або можуть призвести до серйозної фізичної травми чи поранення; взаємопов'язані зі сприйняттям фізичного насилля щодо інших людей; мають відношення до впливу або інформації про вплив шкідливих факторів середовища [3, с. 5].

Особливої актуальності зазначене вище набуває в умовах сьогодення, коли наша країна знаходиться в стані гіперстресу й переживає складні випробовування: спочатку – пандемія, тепер – повномасштабне вторгнення РФ, що викликає страх, смуток і відчай, розлади сну, депресію, а також інші симптоми, які можуть бути ознаками розвитку серйозних психічних захворювань.

Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, торкаються всіх рівнів людського функціонування (фізіологічний, особистісний, рівень міжособистісної та соціальної взаємодії), призводять до стійких особистісних змін не тільки у людей, які перенесли психотравмуючий стрес, а й у очевидців, і у членів їх сімей.

Крім того, психотравмуючі події змінюють уявлення про себе, систему цінностей, концепцію навколишнього світу, змінюють усталені уявлення про способи існування в світі.

Саме тому актуалізується питання пошуку ефективних шляхів до корекції психотравмуючих емоційних станів. З огляду на це широкою популярності набуває використання метафоричних асоціативних карт, які маючи специфічні особливості, ефективно сприяють відновленню цілісності особистості, розвиваючи креативність, допомагаючи знайти вихід, набути нового бачення ситуації.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – спеціальні картинки у формі карт, які використовуються як допоміжний інструмент у консультуванні, психотерапії, освіті, для покращення спілкування, як засіб самопізнання.

Метафоричні асоціативні карти – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу [1, с. 21].

Специфіка даного інструменту полягає в тому, що він спрямований на роботу з правою півкулею, яка відповідає за сприйняття світу у вигляді образів, символів, за емоції та почуття.

Метафоричні асоціативні карти є мобільним засобом отримання необхідної інформації; рівень діагностування проблеми відрізняється простотою і доступністю навіть у тих випадках, коли людина погано йде на контакт, замкнена і не бажає спілкуватися з незнайомою людиною; в процесі роботи здійснюється синхронний аналітико-синтетичний аналіз, спрямований на з'ясування та усвідомлення актуальних переживань та потреб клієнта, виявляються ланки, незавершеність яких сприяє правильному розміщенню внутрішнього потенціалу та його реалізації у зовнішній діяльності.

Використання цього інструменту надає можливість працювати відразу з емоційною, ментальною та тілесною сферами клієнта [2, с. 209], за допомогою асоціацій та метафор для вираження внутрішніх станів та розвитку самосвідомості.

Характеризуючи цілісний процес корекції за допомогою МАК, можливо виділити наступні етапи:

- осмислення картинки (ідентифікація образів);
- упізнання в образах відповідних проблем (дисоційоване сприйняття проблем);
- осмислення проблем, їх частин, причин, можливих шляхів вирішення на метафоричному рівні, спонування до структурування і осмислення особистих проблем;
- перенесення результату метафоричної роботи в життя (прийняття рішення на реальному життєвому рівні);

Основна особливість метафоричних асоціативних карт як інструменту – універсальність, тобто зображення на карті можна застосувати до будь-якого виду запитів.

Отже, метафоричні асоціативні карти звертаються до підсвідомості особистості через метафору, а людина побачивши картинку, проявляє асоціацію, пов'язану з її особистим досвідом, тому МАК вважаються надійним допоміжним інструментом для основних методів роботи фахівців, які працюють над корекцією психотравмуючих емоційних станів.

У той же час варто зазначити, що метафоричні асоціативні карти не призначені для того, щоб замінити собою інші психотерапевтичні способи, але можуть стати ще одним важливим творчим засобом корекції, особистісного зростання, яким можна скористатися разом і іншими існуючими підходами.

Підсумовуючи, зазначимо, що метафоричні асоціативні карти мають різноманітні способи впливу на психіку особистості:

- емоційна реакція (метафори можуть викликати емоційні реакції, сприяючи відчуттю співчуття, захоплення чи зацікавлення, можуть допомагати створювати емоційно насичені враження);
- розширення мислення (метафори можуть допомагати людям дивитися на проблеми чи концепції з різних точок зору, що сприяє більш гнучкому та розширеному мисленню);
- підтримка самопізнання (робота з метафорами може допомагати людям краще розуміти власні почуття, думки та переконання, сприяючи процесу самопізнання);
- зниження стресу (візуалізація через метафори може допомагати знижувати рівень стресу, оскільки вона дозволяє виразити та розуміти емоції у менш загостреній формі).

Проективні карти створюють атмосферу, що сприяє справді глибокому спілкуванню людей, їх самовираженню, розкриттю та рефлексії. Використання карт для звернення до психотравмуючої ситуації через метафору дозволяє уникнути додаткової ретравматизації та створює безпечний контекст для пошуку й моделювання рішення, оскільки карти запускають внутрішні процеси самоцілення та пошуку свого унікального шляху виходу з кризи.

Список використаних джерел

1. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов. Практическая психология. Винница: ЧП «ТД «Эдельвейс и К», 2014. 124 с.
2. Мілорадова Н.Е. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психокорекції та психопрофілактики посттравматичних стресових розладів. *Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць*. К.: НУОУ, 2012. Вип. 4 (28). 313 с. С. 207-211.
3. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

Науковий керівник: *Олійник І.В., канд. пед. наук, доц.*

ХАРАКТЕР ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ

В умовах деструктивних викликів воєнного сьогодення загострюється проблема психологічного благополуччя особистості, формування стресостійкості. Саме ці два психологічні феномени є важливими корелятами резильентності особистості в умовах нестабільності, кризи, постійних деструктивних трансформацій, вітальних загроз. Ці деструктивні виклики є характерними для осіб різного віку. Проте найбільш негативний відбиток вони накладають на особистість, яка формується, самовизначається, переживає переломний віковий момент, наприклад це юнацький вік. Це особливий перехідний період, в який загострюються негативні впливи на особистість, проявляються психічні деструкції.

До категорії юнаків належать учнів 10-11 класів. Це особистості, які завершують період навчання перед входженням у новий етап життєдіяльності, пов'язаний зі здобуттям професії. Проте в умовах воєнного стану особистість, обмежена різними негативними впливами, не може відчувати психологічне благополуччя. Адже протистояти сучасним викликам може особистість із високим рівнем стресостійкості. Оскільки в учнів 10-11 класів така якість ще перебуває на етапі формування, то таким особам складно демонструвати стресостійкість і досягати відчуття психологічного благополуччя.

Метою роботи є простеження взаємозв'язку між психологічним благополуччям і стресостійкістю учнів 10-11 класів.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя в учнів 10-11 класів,

Предмет дослідження – характер взаємозв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості в учнів 10-11 класів.

У наукових дослідженнях проблема психологічного благополуччя особистості розглядається у межах підліткового та юнацького віку. Автори наукових розвідок переконливо доводять, що найбільш розвиненим компонентом психологічного благополуччя у вибірці є автономія, прагнення до незалежності та самостійності, а найменш сформованим - вміння управляти навколишнім середовищем [4, с. 169]. Також учені констатують притаманність юнацькому віку середнього рівня психологічного благополуччя. Дослідники наголошують на важливості визначення факторів, які впливають на психологічне благополуччя; розробки розвивальної програми для осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя, зокрема тренінгових занять з розвитку впевненості, розуміння власної цілісності, неперевреності [7, с. 121-125].

Емпіричними розвідками також підтверджується залежність психологічного благополуччя учнів від стосунків з батьками та педагогами, що зумовлює необхідність приділення особливої уваги психологічно грамотному наданню освітніх послуг у різноформатному освітньому процесі (очному, дистанційному, змішаному) [1, с. 1107-1116].

У зарубіжних наукових дослідженнях психологічне благополуччя ототожнюється із життєвим благополуччя, яке в межах освітньої системи містить такі компоненти, як: фізичне здоров'я, психічне благополуччя, соціальне включення та адаптація, духовний та моральний розвиток, збалансований освітній процес, соціальне та культурне середовище, професійне благополуччя педагогів, вимірювання та оцінка самопочуття [6, с. 35-40].

Поняття стресостійкості учені визначають як стресостійкість є інтегративну властивість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, які в складній емотивній обстановці забезпечують людині можливість керувати власними емоціями,

зберігати високу професійну працездатність, адекватне функціонування і формування соціально-психологічної безпеки загалом [5, с. 204]

Учені Л. Коломієць й А. Степова підкреслюють, що для осіб юнацького віку із високим рівнем стресостійкості характерними є наявність стійких переконань, впевненість в особистих життєвих позиціях, спокійне ставлення до зовнішніх змін, легка адаптивність до реальності. Учня 10-11 класів із середнім рівнем стресостійкості властиві помірний рівень регуляції в стресових ситуаціях, здатність витримувати серйозні зміни, епізодичність правильної й адекватної поведінки у стресових ситуаціях. Водночас у старшокласників із низьким рівнем стресостійкості суттєвий прояв мають труднощі адаптації до нових обставин, деструктивне реагування на вплив стресогенних чинників [3, с. 72-73].

У віковій групі учнів 10-11 класів характерним є максимальне формування здатності до протидії стресорам, активного формування стабільного стилю подолання стресів. У стресогенних ситуаціях учні 10-11 класів проявляють стратегії конфронтації, дистанціювання та уникнення, але водночас є схильними до використання шкідливих для здоров'я (вживання алкоголю та наркотичних речовин), використовують непродуктивні стратегії подолання стресу (відпочинок, відволікання, самозвинувачення) [2, с. 55-61].

Для визначення взаємозв'язку між психологічним благополуччя і стресостійкістю учнів 10-11 класів нами проведено емпіричне дослідження. Для нього використано такі методики психологічної діагностики: методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса, Р. Page. Дослідження охоплено 40 учнів 10-11 класів. Емпіричним дослідженням за методикою діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової встановлено, що найбільше респондентів продемонстрували середній рівень суб'єктивного благополуччя за усіма шкалами, найменша кількість учнів 10-11 класів мають високий рівень психологічного благополуччя за усіма шкалами. Найвищі показники суб'єктивного благополуччя за шкалами его-благополуччя (30% опитаних), емоційного благополуччя (25% респондентів). Це свідчить про те, що високий рівень емоційного благополуччя свідчить про переживання особою позитивних емоцій, таких як радість, гордість, натхненність, більшість опитаних є достатньо задоволеними собою, власними рисами, внутрішніми та зовнішніми характеристиками. Середні показники суб'єктивного благополуччя зафіксовано за шкалами гедоністичного (20% опитаних) й соціально-нормативного благополуччя (22,5% респондентів). Ці дані дають підстави стверджувати, що пересічна кількість респондентів нашої вибірки цілком задовольняють власні базові потреби, можуть отримувати насолоду від самого цього процесу, переживають себе як таких, які відповідають соціальним нормам, можуть спиратись на цінності оточення та є конгруентними йому. Найнижчі показники суб'єктивного благополуччя зафіксовано за шкалою екзистенційно-діяльницького благополуччя (12,5% респондентів), що свідчить про те, що недостатню смыслову насиченість життя, сповненість його значущими для людини подіями. Воно часто розглядається як результат оцінки людиною співвідношення своїх зусиль та результатів щодо реалізації задуманого, того, що становить цінність і насичує існування змістом.

За методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса, Р. Page визначено, що більшості опитаних мають низький рівень опірності стресам (45% опитаних), найменше осіб – високий ступінь опірності стресам (22,5% осіб). Ще 32,5% учнів 10-11 класів мають граничний ступінь опірності стресам.. Це означає, що учням 10-11 класів складно протистояти дії стресових факторів, адаптуватися у стресових ситуаціях.

У межах наукового дослідження взаємозв'язку між психологічним благополуччям і стресостійкістю учнів 10-11 класів нами проведено кореляційний аналіз із використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Кореляційним аналізом підтверджено статистично значущі зв'язки між рівнем суб'єктивного благополуччя та ступенем опірності стресам ($r_s = 0,58$).

Висновки. В результаті проведеного теоретичного аналізу з'ясовано, що психологічне благополуччя – це інтегральний показник ступеня реалізованості особистості власної спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті задоволеністю життям.

Встановлено, що стресостійкість особистості визначається як інтегральна риса особистості, яка проявляється у її здатності протидіяти стресовим чинникам та зберігати при цьому стабільний емоційний стан, здатність до навчання та ефективної міжособистісної комунікації.

Виявлено, що учні 10-11 класів продемонстрували низький рівень опірності стресам, недостатню смислову насиченість життя, сповненість його значущими для людини подіями, цілком задовольняють власні базові потреби, можуть отримувати насолоду від самого цього процесу, переживають себе як таких, які відповідають соціальним нормам, можуть спиратись на цінності оточення та є конгруентними йому, переживають позитивні емоції, є достатньо задоволеними собою, власними рисами, внутрішніми та зовнішніми характеристиками.

Список використаних джерел

1. Актаєва М., Діденко О. Психологічне благополуччя підлітків в умовах дистанційного навчання. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*, 2023, 11 (41). С. 1107-1116.
2. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. Одеса. 2015. №10. С. 55-61.
3. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. Збірник наукових праць ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2017. №3. С. 70-81.
4. Мишко Н. М., Материнська К. М. Особливості психологічного благополуччя працюючих юнаків. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. ЗС. 168-170.
5. Росошик О.І., Шугай М. А. Роль психологічної безпеки в юнацькому віці. Управлінські, правові та економічні аспекти забезпечення безпеки життєдіяльності населення і територій: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції курсантів та студентів. Львів:ЛДУ БЖД, 2017. С. 202-205.
6. Солнцева О. А. Психолого-педагогічні аспекти феномену психологічного благополуччя (well-being) особистості. *Наша школа: науково-практичні студії*. 2023. №3. С.35-40.
7. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51.С. 121-125.

Науковий керівник: *Юдіна А.В., канд. психол. наук*

В. О. Філяшина
бакалавр, 4 рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ В СИСТЕМІ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ НА ФОРМУВАННЯ САМОІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Гендерне виховання дітей та підлітків набуває неабиякого значення в сучасному світі. Вимоги демократичного суспільства до освітньо-виховного процесу докорінно

змінилися. Реальність стає такою, що освітні заклади вимушені переглядати власні постулати, аби виключити дискримінаційний вплив на учнів.

Чому саме школа під впливом нових реалій вимушена розвиватись в напрямі «перепрограмування» гендерної освіти? Тому, що школа (дошкільні заклади та заклади позашкільної освіти) є носіями енциклопедичних знань. Навчальні заклади є прикладом для родин щодо вивчення та розповсюдження вдалого досвіду формування гендерної культури дітей [5].

Проте, традиційна школа більше не є актуальною. Суспільство стрімко змінює ставлення до гендерних ролей, поведінки та самоідентифікації. Люди починають толерувати зовсім інші речі. Наприклад, з початком війни, до лав Збройних сил України стали як чоловіки, так і жінки. І такий стереотип як «чоловік-захисник» втратив свій сенс. І це лише один із прикладів.

Сучасна школа має вчити толерантності до будь-яких виявів гендерної ідентичності. Позитивно сприймати статево-рольову поведінку, що виходить за межі застарілих канонів. Тож, гендерні стереотипи, як носії догматичних понять, повинні поступово трансформуватись та зникати з освітньо-виховного процесу [4].

Для цього школа повинна неабияк змінитися. Починаючи з підвищення компетенції педагогів та з оновлення навчальних програм з урахуванням нових вимог до гендерної освіти. Слід більше уваги приділити розробці діагностичних методик, які допоможуть дітям та підліткам зрозуміти прояви їх особистості та прийняти їх. Школа має пропагувати серед родин толерантність та повагу до гендерних проявів дітей та підлітків. Доводити до відома батьків, що серед людей майже не існує носіїв виключно маскуліності чи виключно фемінності. Частіше діагностуються їх поєднання як прояв андрогінності. Враховуючи те, що в більшості родин акцент на гендерні стереотипи досить вагомий і підлітка намагаються підвести під певні шаблони, завданням педагогічних колективів та психологічних служб є донесення до родин інформації щодо гендерної різноманітності. А, особливо того, що будь-який прояв психологічної статі підлітка є нормою і не потребує «лікування». Наприклад, якщо син обрав своїм хобі балет, а донька мріє стати чемпіоном світу з боксу – це слід сприймати як норму. Це ж стосується і стереотипів, які формуються під впливом родини про те, що місія дівчини – народжувати. Таке твердження можна навіть трактувати як репродуктивне насилля [1].

Взагалі, можна зробити висновок, що будь-які гендерні стереотипи є деструктивними і обмежують права та свободи особистості. Завдання системи закладів освіти – за допомогою досліджень та роз'яснювальної роботи забезпечити толерантне ставлення до індивідуальних проявів підлітків в родині та в колективі однолітків [2].

Також аналогічні дослідження стануть у нагоді і для педагогів задля розуміння власної гендерної ідентифікації.

Так, емпіричні дослідження, які ми провели, показали що більшість педагогів є носіями маскуліно-феміно-андрогінних поєднань. Такий висновок ми зробили на основі вивчення результатів дослідження гендерної ідентичності, визначення статусу гендерної ідентичності та психологічної статі респондентів. Тобто, діагностичні методики здатні допомогти працівникам закладів освіти встановити власний гендерний «портрет» та гендерні особливості учнів.

Враховуючи те, що вдала реалізація індивіда в суспільстві з урахуванням всіх його гендерних особливостей є запорукою щасливої людини, здатної знайти своє місце в сучасному житті, можна резюмувати, що вплив школи є величезним. І дуже важливо спрямувати цей вплив в одному руслі з реаліями сучасного життя [3].

Адже, з одного боку можна обмежити особистість підлітка і змусити її «приспосовуватись» до життя всередині суспільства. З іншого ж боку, відмова від догматичного дотримання гендерних стереотипів може забезпечити повноцінне життя індивіда, надання можливості професійного розвитку та успішних стосунків із партнерами.

Для людини головне її особисте відчуття щастя. Така людина принесе більше користі. І такими є реалії демократичного суспільства.

Список використаних джерел

1. Желіба О. В. Освіта і гендер: навч. - метод. посібник. Ніжин: GeSt, 2019. 256 с.
2. Кравець В.П. Гендерна педагогіка: навч. посібник. Тернопіль: Джура, 2003. 416 с.
3. Марценюк Т.О. Гендер для всіх. Вилік стереотипам. Київ: Основи, 2017. 254 с.
4. Мельник Т.М. Основи теорії гендеру: навч. посіб. Київ: К.І.С., 2004. 531 с.
5. Педагогічні умови формування гендерної культури студентів. Особистісно-професійний розвиток учителя нової української школи: світові освітні практики, український контекст: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Мелітополь, 6–8 червня 2019 р.) / уклад. М. І. Воронка. Київ: Однорог, 2019. 55 с.

Науковий керівник: *Лаврентьєва О.О., д-р пед. наук, проф.*

І. М. Фурманова
студентка бакалаврату, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА САМОСТАВЛЕННЯ МОЛОДІ

Студентський вік є періодом активного становлення особистості, у тому числі її гендерної ідентичності. Молоді люди формують свої гендерні ролі, цінності та очікування згідно з усвідомленням своєї приналежності до певної статі.

Гендерні стереотипи, що існують у суспільстві, можуть спричинити значний вплив на самоусвідомлення та самоставлення молодих людей. З одного боку, вони сприяють закріпленню та передачі культурного-історичного досвіду, оскільки за допомогою стереотипів людина формує відносно впорядковану та стабільну картину світу [3, с. 166]. З іншого боку, гендерні стереотипи можуть обмежувати різноманіття індивідуальних виборів, вираження особистості, формувати упередженість індивіда до самого себе та знижувати продуктивність взаємодії між різними людьми. Наприклад, від хлопців часто очікують, що вони будуть впертими, незалежними, успішними, будуть схильні домагатися свого силою, а від дівчат – те, що вони будуть ніжними, емоційними, турботливими, схильними уникати конфліктів. Ці стереотипи можуть призвести до того, що молоді люди будуть оцінювати себе за гендерними критеріями, що може негативно позначитися на їхньому самоставленні. Робота над деконструюванням суспільних еталонів маскулінності та фемінності може допомогти в формуванні більш гнучких гендерних ідентичностей серед молодих людей. Цей процес передбачає усвідомлення та відкидання застарілих уявлень про те, як повинні поводити себе представники певної статі, що може стати сприятливим фактором у формуванні позитивного гендерного самосприйняття.

Гендерні стереотипи є значущим фактором гендерної соціалізації особистості [1], адже цей процес передбачає засвоєння представниками обох статей відповідних психологічних установок, паттернів поведінки та ціннісних орієнтацій. Гендерні стереотипи та процеси гендерної соціалізації, як взаємопов'язані явища, визначають межі, у яких особистість формує свою ідентичність. Якщо людина відчуває, що не відповідає очікуванням стосовно своєї статевої ролі чи нездатна досягти успіху у визначених гендерних межах, це може призвести до відчуття нереалізованості та негативно вплинути на її психологічний добробут [2].

Гендерні стереотипи суттєво позначаються на гендерній самосвідомості та тілесному самосприйнятті, в якому особливого значення набуває тіло як ключовий елемент гендерної

ідентичності. У багатьох культурах гендерні стереотипи часто пов'язані з конкретними очікуваннями щодо того, як мають виглядати чоловіки та жінки. Це може включати уявлення про ідеальну фізичну форму й типові статеві ознаки.

Тілесність та зовнішня привабливість мають важливе значення через те, що вони сприймаються як один із головних атрибутів, які відрізняють чоловіків від жінок. Наприклад, чоловік часто повинен бути міцним та м'язистим, а жінка – стрункою та тендітною. Ці уявлення можуть створювати нереалістичні стандарти тіла, які не відповідають реальності [3, с. 167]. Шкідливі уявлення про тіло, які культивуються гендерними стереотипами, можуть включати ідеї про те, що тільки певні типи тіл є прийнятними. Це може призводити до низки проблем, таких як зниження самооцінки, тривожність або розлади харчування.

Гендерні стереотипи в значній мірі сприяли утвердженню уявлень стосовно суттєвої різниці між чоловіками та жінками, а також про те, як повинні функціонувати чоловіки та жінки у суспільстві. Ці стереотипи укріплювали ідею про «натуральні» ролі статей, яка часто викликала наукові дискусії та висвітлювалися в популярній культурі.

Учені, які підтримували цю думку, наголошували на біологічних та еволюційних відмінностях між статями. Такі дослідження часто пояснювалися наявністю різних гормональних профілів чоловіків і жінок, що, на думку деяких дослідників, підтверджувало їхні природні ролі у суспільстві та пояснювало нерівність чоловіків та жінок.

Проте багато вчених також наголошували на ролі соціальних та культурних факторів у формуванні різниці між чоловіками та жінками (П. Бергер, Т. Лукман, Н. Чадороу, С. Бем, О. Здравомислова, І. Клеціна та ін.). Наприклад, вони вказували на те, що багато відмінностей можуть бути продуктом виховання та соціалізації, а не просто результатом біологічних факторів. Багато поширених уявлень про гендерні відмінності були спростовані в роботі «Психологія статевих відмінностей» таких авторів, як Е. Маккобі та К. Джеклін.

Загалом, гендерна гіпотеза схожості різко контрастує з моделлю відмінностей, яка наголошує на суттєвих психологічних відмінностях між чоловіками та жінками [4]. Модель гендерної відмінності може мати шкідливий вплив через те, що вона встановлює очікування щодо чоловіків та жінок в суспільстві. Ця модель створює чіткі стандарти та ролі для кожної статі, що може призводити до внутрішнього конфлікту та невпевненості у власній ідентичності тих, чий дії, інтереси, вподобання та особистісні характеристики не відповідають цим стандартам. Наприклад, чоловіки, які виявляють свою емоційність, або жінки, які виявляють лідерські якості, можуть стикнутися із неприйняттям, відчувати емоційний дискомфорт, мати складнощі з оцінкою своїх позитивних сторін та страждати від зниження рівня самооцінки.

Ці уявлення також можуть підтримувати нерівність між статями, оскільки вони обмежують можливості та доступ до різних сфер життя. Наприклад, очікування щодо того, що жінки мають бути в домашній ролі, може обмежувати їхні можливості у кар'єрному зростанні та соціальній самореалізації. Такі гендерні стереотипи підтримуються в суспільстві, частково через культурні та медійні впливи, що загострюють різницю між статями і створюють стигматизацію для тих, хто не відповідає гендерним очікуванням.

Висновки. Дослідження наявних у соціальній групі гендерних стереотипів дозволяє отримати уявлення щодо культурних норм, соціальних ролей, психологічних настанов суб'єктів. Ці дані вможливають формування науково обґрунтованих стратегій навчання і виховання, а також слугують підставами для визначення змісту психо-корекційної роботи.

Список використаних джерел

1. Кубріченко Т.В. Генезис гендерних стереотипів. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2011. №19. С. 105–112.

2. Оксамитна С.М. Гендерні ролі та стереотипи. *Основи теорії гендеру: навч. посібник* / В.П. Агеєва, В.В. Близнюк, І.О. Головащенко та ін. Київ: К.І.С., 2004. С. 157–181.

3. Ткалич М.Г. Гендерна психологія: навч. посіб. Київ: Академія, 2021. 256 с.

4. Hyde J.S. The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*. 2005. Vol. 60. No. 6. P. 581–592.

Науковий керівник: *Лаврентьєва О.О., д-р пед. наук, проф.*

Н. І. Цебак
магістрант, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Питання психологічного благополуччя тривалий час залишається актуальним для українського та світового співтовариства, оскільки воно відображає здоров'я, адаптацію та функціонування людини. Особливо важливо це в контексті російсько-української війни. Українські громадяни переживають постійні повітряні тривоги, відслідковують інтенсивний потік новин, спілкуються з людьми, які перебувають під окупацією або є переміщеними особами, тощо. Все означене суттєво негативно впливає на психіку українців через травматичний характер цих подій. Наразі громадяни України перебувають у стані напруги, страху, настороженості, тривоги, паніки, збентеження, розпачу, а також відчувають апатію чи агресію, оскільки вони живуть у складних умовах невизначеності. Звичайно це негативно впливає на їхній психологічний стан, порушує функціонування як фізіологічних, так і психічних процесів, знижуючи рівень психологічного благополуччя. З огляду на це, вивчення проблеми збереження і розвитку психологічного благополуччя, безсумнівно, є актуальним і перспективним напрямком дослідження.

У дослідженні ми акцентуємо увагу на психоедукації як чиннику розвитку психологічного благополуччя особистості. На нашу думку, саме психоедукація є одним з ефективних інтервенційних підходів до розвитку психологічного благополуччя особистості. Обґрунтуємо нашу думку.

Для розкриття проблем дослідження варто обґрунтувати сутність поняття «психоедукація». За визначенням Е. Еріксона, психоедукація – це неперервний процес самоаналізу, що допомагає людині зрозуміти свої етапи розвитку, вирішувати конфлікти і знаходити своє місце в суспільстві [3]. А. Адлер розглядає психоедукацію як процес, спрямований на допомогу людині усвідомити її підсвідомі мотиви, впливати на свої поведінкові патерни та побудувати більш здорові стосунки з оточуючими [4]. Дж. Бек надає визначення: психоедукація – процес навчання пацієнтів навичкам та знанням, необхідним для управління їхнім психічним станом та досягнення психологічного благополуччя [1]. За твердженням А. Бека психоедукація є процесом, який передбачає активну роль пацієнта в усвідомленні розуміння своїх психологічних проблем та пошуку шляхів їх вирішення [2].

На основі аналізу наукової літератури [1; 2; 3; 4; 5] та власного досвіду визначаємо такі цілі використання психоедукації задля розвитку психологічного благополуччя людини:

1. Підвищення самосвідомості та самореалізації. Усвідомлення власних потреб, цінностей та можливостей, а також вміння регулювати свої емоції, що дозволяє зберігати гармонію між фізичним та психічним станами.

2. Зменшення стигми та дискримінації. Розуміння психологічних проблем сприяє покращенню ставлення до людей з різними психічними особливостями. Зменшення стигми щодо потреби звернення за допомогою до спеціаліста.

3. Запобігання психічним розладам. Освіченість у питаннях психічного здоров'я допомагають вчасно реагувати на стресові ситуації та запобігати виникненню психічних розладів.

4. Розвиток психологічних навичок.

Нами визначено наступні засоби психоедукації є:

1. Освітні програми. Впровадження психологічних курсів у навчальні заклади та університети допомагає поширити знання про психологію серед молодого покоління.

2. Психологічні тренінги та семінари. Проведення тренінгів з розвитку особистості, психологічної саморегуляції та міжособистісних відносин сприяє розвитку практичних навичок учасників.

3. Інформаційні кампанії. Проведення інформаційних заходів та розповсюдження матеріалів про психологію у масовій культурі сприяє збільшенню свідомості серед суспільства щодо психічного здоров'я.

4. Онлайн-ресурси та застосунки. Створення веб-ресурсів, мобільних застосунків та онлайн-платформ для доступу до інформації дозволяє залучити більше людей до процесу психологічної просвіти.

Таким чином, навчання навичкам саморегуляції, емоційного інтелекту та міжособистісної комунікації сприяє підвищенню якості життя та ефективній взаємодії з іншими. Людина набуває знань про основні принципи функціонування свого розуму та емоцій, що дозволяє краще розуміти себе та оточуючих. Розвиває навички управління стресом та подолання труднощів, що сприяє розвитку психологічної стійкості та благополуччя за рахунок усвідомлення своїх цінностей, розвитку корисного мислення, побудови підтримуючих стосунків з іншими та ефективних дій щодо досягнення гармонічного внутрішнього стану особистості. Людина вчиться ефективно реагувати на стресові ситуації, зменшувати вплив негативних емоцій та зберігати психічне здоров'я.

Отже, завдяки психологічній просвіті люди мають можливість краще розуміти себе та інших, знаходити способи покращення якості свого життя та розвитку психологічного благополуччя. Тому, інвестування в у психологічну просвіту є важливим кроком на шляху до розвитку психологічного благополуччя людини, і суспільства в цілому.

Список використаних джерел

1. Adler A., The science of living/ Greenberg, 1929. 268 p.
2. Colom F, Lam D. Psychoeducation: Improving outcomes in bipolar disorder. *Eur Psychiatry*. 2005. V. 20(5-6). P. 359-364.
3. Beck J.S., Cognitive therapy: Basics and beyond. New York: Guilford, 1995. 414 p.
4. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders, Madison: International Universities Press, Inc. 1975. 368 p.
5. Erik H. Erikson, Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze; Frankfurt. M. 1966. 223 p.

Науковий керівник: *Лебідь О.В., д-р пед. наук, проф.*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ШКІЛЬНОМУ БУЛІНГУ

В світлі вимог сьогодення до швидкого та якісного всебічного розвитку особистості особлива увага останнім часом стала приділятися проблемі розвитку емоційного інтелекту, адже в епоху розвинених технологій в більшості випадків високого рівня загального інтелекту виявляється недостатньо. Термін «емоційний інтелект» є відносно новим для вітчизняної науки і досі не має достатньої концептуалізації. У більшості сучасних досліджень емоційний інтелект розглядається в контексті підготовки фахівців окремих галузей в юнацькому і зрілому віці. А зважаючи на те, що розвиток емоційної сфери особистості починається ще з раннього дитинства, то проблема розвитку емоційного інтелекту на більш ранніх етапах онтогенезу є досить актуальною.

Дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту шкільної молоді є особливо актуальним також у зв'язку з суттєвою проблемою булінгу в школах, що заважає дитині не тільки ефективно засвоювати навчальний матеріал, а й несе за собою негативні довготермінові психологічні наслідки. І хоча проблеми насильства і агресії вивчаються давно, дієвої комплексної програми запобігання булінгу у вітчизняній науці немає. А стресозахисна і адаптивна функції емоційного інтелекту могли б допомогти жертвам булінгу, крім того емпатія і розуміння емоцій інших, що є структурними елементами емоційного інтелекту, може знизити рівень агресивних проявів в шкільному середовищі. Тому вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту у шкільній молоді та застосування даних знань для розробки програми запобігання булінгу є досить актуальною проблемою як в теоретичному, так і в практичному аспектах.

Наша тема є актуальною незважаючи на поширену кількість праць, присвячених вивченню проблематики булінгу, бракує досліджень щодо емоційного інтелекту підлітків як чинника запобігання шкільному булінгу.

Поняття «емоційний інтелект» має багато визначень в залежності від поглядів їх авторів. Узагальнюючи існуючі в науці визначення, можна стверджувати, що у широкому розумінні емоційний інтелект визначається як здатність людини до усвідомлення, прийняття та управління емоційними станами і почуттями як власними, так і інших людей.

Актуальною на сьогодні є проблема булінгу в школах, що відрізняється від одноразового акту агресії. Булінг не є поведінкою, а являє собою форму групової взаємодії, в якій виявляються різні типи поведінки. Булінг не є новим для сучасної психології. На цей феномен звернули увагу західні вчені ще на початку ХХ століття. Д. Лейн і Е. Міллер описали шкільне цькування, розглядаючи булінг як тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, фізичного і (або) психічного, з боку одного або групи дітей до іншої дитини (інших дітей) [1].

Теоретичне аналіз емоційного інтелекту учасників булінгу в шкільному середовищі надало змогу зрозуміти, що саме цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту підлітків може надати змогу трансформувати вплив підліткової агресивності на групову комунікацію з деструктивного в конструктивний.

Для уточнення вікових особливостей булінг-структури підлітків, нами було проведено емпіричне дослідження за допомогою методики Норкіної О.Г. [2]. Для дослідження індивідуально-особистісних рис відібраних респондентів нами був використаний індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО), розроблений Л.М. Собчик. Також, сформованим у групи респондентам були запропоновані методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2) (за Б. Федоришиним,

В. Синавським) для дослідження комунікативних і організаційських схильностей, таких як вміння чітко та швидко налагоджувати ділові та товариські контакти з людьми, бажання розширити контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей, бажання проявляти ініціативу і т.д. Для визначення особливостей прояву комунікативної установки було використано методику діагностики комунікативної установки за В.В. Бойко, методику діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі (ДМС). для вимірювання емоційного інтелекту були використані опитувальники (методика Н. Холла і опитувальник ЕмН С. Люсіна). Такий набір методичного інструментарію дав можливість проаналізувати стан поширеності булінгу в закладах освіти, вивчити його рольову структуру в умовах шкільного середовища, особливості комунікативної взаємодії в групах, де наявний булінг, а також особистісні особливості його учасників.

Під час дослідження було опитано 80 учнів закладів загальної середньої освіти міста Дніпро віком від 12 до 17 років. Отримані дані свідчать про те, що поширеність проблеми булінгу серед респондентів 12-15 років, значно перевищує поширеність даного феномену серед опитаних віком 16-17 років. Статистичні дані по результатам опитування (анкета І. О. Фурманова):вікова група від 12 до 15 років – до групи «жертви» увійшло 7% від опитаних; до групи «агресори» увійшло 10% від опитаних; вікова група від 16 до 17 років – до групи «жертви» увійшло 4% від опитаних; до групи «агресори» увійшло 4% від опитаних. В результаті проведеного опитування було відібрано 60 підлітків, які задіяні в процесі булінгу – учнів загальноосвітніх шкіл 12-16 років, і розділено на три групи: група «жертви», до якої увійшли 20 осіб 12-16 років, які за результатами анкетування є об'єктами булінгу; група «агресори», до якої увійшло 25 осіб 12-16 років, які за результатами анкетування систематично здійснюють насилля та відіграють лідерські ролі у процесі булінгу; група «спостерігачі», до якої увійшли 15 осіб 12-16 років, які за результатами анкетування не приймають активної участі в процесі булінгу, але спостерігають його в класному колективі. За результатами проведеного дослідження нами також було виявлено, що найпоширенішою формою булінгу серед учнів закладів загальної середньої освіти 12-16 років є вербальне. Такий розподіл, на нашу думку, пояснюється віком респондентів – відбувається зміна форм прояву знущань з відкритих фізичних на вербальні, а згодом на непрямі прояви. Здійснене емпіричне дослідження довело актуальність проблеми булінгу в шкільному середовищі (76% опитаних підтвердили, що були учасниками даного процесу), а також було виявлено, що найпоширенішою формою булінгу серед учнів закладів загальної середньої освіти 12-17 років є вербальна. Це можна пояснити віком респондентів – відбувається зміна форм прояву знущань з відкритих фізичних на вербальні, а згодом на непрямі прояви. В результаті співставлення даних рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків зі ступенем залученості їх до процесу булінгу, було отримано результати, які вказують на взаємозв'язок цих компонентів: низький рівень розвитку емоційного інтелекту було виявлено у 93% підлітків, що є «агресорами» в процесі булінгу, у 85% «помічників», у 84% «жертв» і у 41% «спостерігачів»; середній рівень розвитку емоційного інтелекту було виявлено у 7% підлітків, що є «агресорами» в процесі булінгу, у 15% «помічників», у 16% «жертв», у 86% «захисників» і у 23,5% «спостерігачів»; високий рівень розвитку емоційного інтелекту було виявлено у 14% підлітків, що є «захисниками» в процесі булінгу і у 35,5% «спостерігачів». У результаті аналізу взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту і ступеня залученості підлітків до процесу булінгу було виявлено: наявність (хоч і слабого, але статистично значимого) лінійного взаємозв'язку між загальним рівнем розвитку емоційного інтелекту і ступенем залученості в процес булінгу; інтегративний рівень розвитку емоційного інтелекту прямо корелює зі ступенем залученості в процес булінгу в ролі «захисника» ($p \leq 0,01$) і «спостерігача» ($p \leq 0,01$), при цьому зворотній взаємозв'язок спостерігається зі ступенем залученості в процес булінгу в ролі «помічника» ($p \leq 0,05$) і «агресора» ($p \leq 0,05$); ступінь залученості в процес булінгу в ролі «агресора» зворотньо корелює з рівнем розвитку «емоційної обізнаності» ($p \leq 0,01$) і «емпатії» ($p \leq 0,01$); ступінь залученості в процес булінгу в ролі «помічника» зворотньо корелює з рівнем розвитку

«емоційної обізнаності» ($p \leq 0,01$), «емпатії» ($p \leq 0,01$) і «самотивації» ($p \leq 0,01$); ступінь залученості в процес булінгу в ролі «жертви» зворотно корелює з рівнем розвитку «управління своїми емоціями» ($p \leq 0,05$); прямий взаємозв'язок виявлено між показниками всіх шкал емоційного інтелекту і ступенем залученості в процес булінгу в ролі «захисника» ($p \leq 0,01$) і «спостерігача» ($p \leq 0,01$).

Такі результати вказують на взаємозв'язок ступеня і характеру залученості в процес булінгу з рівнем розвитку емоційного інтелекту. На основі узагальнення теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження можна говорити про вплив рівня розвитку емоційного інтелекту як загалом, так і окремих його компонентів на якість соціальної взаємодії з оточуючими. Адже через низький рівень розвитку емоційного інтелекту підлітки не можуть впоратися з власними емоційними станами, а також успішно спілкуватися з оточуючими, що часто призводить, як засвідчують результати дослідження, до виникнення міжособистісних конфліктів і булінгу в шкільному середовищі.

Список використаних джерел

1. Лейн Д. А. Школьная травля (буллинг). Детская и подростковая психотерапия / под ред. Дэвида Лейна и Эндрю Миллера. СПб.: Питер, 2001. С. 240–274.
2. Літвінова О. Дослідження психологічних чинників підліткового булінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 4. 2019. С. 183-189.

Науковий керівник: *Крупенина Н.А., канд.пед.наук, доц.*

І. О. Черезова
*кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
Бердянський державний
педагогічний університет, м. Бердянськ*
І. О. Чемерис
*бакалаврантка, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 Психологія
Бердянський державний
педагогічний університет, м. Бердянськ*

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Психологічний захист є важливим неусвідомленим механізмом поведінки та відіграє важливе значення у формуванні особистості. Механізми психологічного захисту усувають і послаблюють негативні, травмувальні та непрямі впливи на психіку людини, але водночас знижують активність та стають причиною ускладнень у розвитку особистості. Використання пасивних форм поведінки може призводити до серйозних труднощів у засвоєнні навчального, наукового матеріалу тощо [1; 2; 3].

Науковий концепт психологічних захистів детально висвітлено в працях психоаналітиків (Н. Мак-Вільямс, А. Фрейд, З. Фрейд) та представників інших підходів (G. Vaillant, P. Cramer, M. Bond). На сьогодні проблема механізмів психологічного захисту вивчається в різних аспектах: загальна проблематика (Д. Тітаренко, В. Шебанова), здоров'язбережувальний аспект (О. Богач, С. Кіршо); вікова динаміка (О. Гошовська, М. Фоміна, Г. Шулдик); взаємозв'язок із соціальним інтелектом (С. Харченко) та ін.

Метою нашої роботи є експериментальне дослідження механізмів психологічного захисту в старшому юнацькому віці. Базою дослідження виступив Бердянський державний

педагогічний університет, а респондентами — здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія. Загальна вибірка складала 20 осіб віком від 19 до 21 років, середній віковий показник – 20,05 років.

Методичний інструментарій та результати дослідження:

1) методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчіка-Г. Келлермана

За результатами тесту «Індекс життєвого стилю» можна зробити висновок, що більшість досліджуваних використовують стратегію «регресія» (60%), а стратегії «заміщення» та «заперечення» - 15 % відповідно.

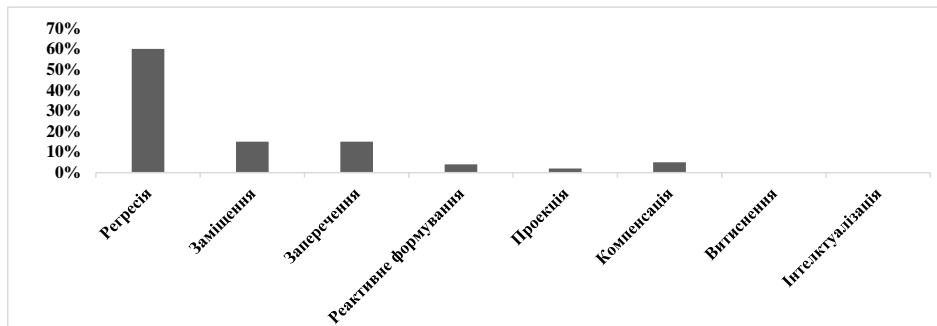


Рис. 1 : Результати тесту «Індекс життєвого стилю»

2) методика вимірювання психологічного захисту (МВПЗ) За методикою вимірювання психологічного захисту (МВПЗ) можна зробити висновок, що досліджувані в тій чи іншій мірі використовують різні механізми психологічного захисту, проте більшість – механізми «компенсація» (35%) та «регресія» (35%).

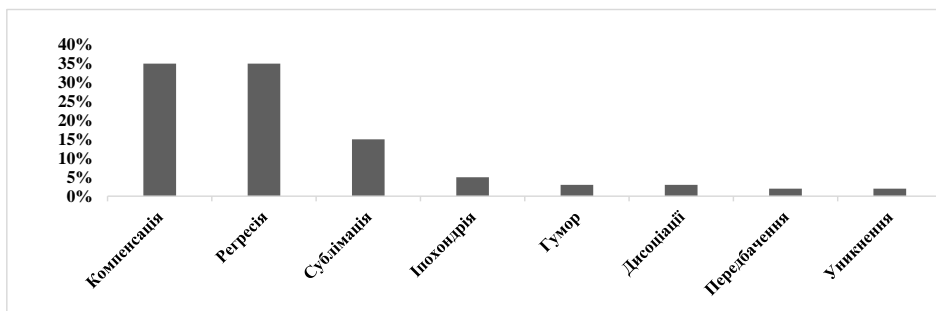
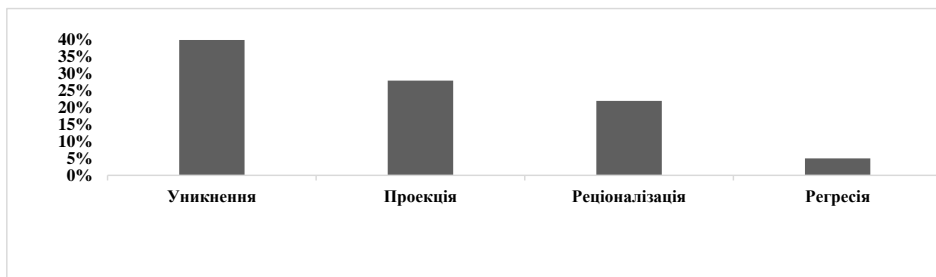


Рис. 2 : Результати методики вимірювання психологічного захисту (МВПЗ)

3) методика «Захисні механізми особистості» (А. А. Азбель, за участю А. Г. Грецова)

За методикою «Захисні механізми особистості» можна зробити висновок, що більшість досліджуваних використовують стратегію «уникнення» (40%). Далі розподілилися стратегії «проекція» (28%), «раціоналізація» (22%) та «регресія» (10%).

Таким чином, результати проведеного нами експериментального дослідження констатують, що у більшості здобувачів вищої освіти старшого юнацького віку переважають такі механізми психологічного захисту як регресія, уникнення, проєкція, раціоналізація, заперечення. Меншою мірою виражені компенсація та сублимація. Отримані дані свідчать про наявність проблеми домінування в сучасних здобувачів вищої освіти неадаптивних механізмів психологічного захисту, що потребує подальшого дослідження



даного феномена.

Рис. 3 : Результати методики «Захисні механізми особистості»

Список використаних джерел

1. Новікова Ж. М. Дослідження провідних механізмів психологічного захисту і рівня здатності до самоуправління у студентів під час дистанційного навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 4. С. 102-107.
2. Фоміна М. Механізми психологічного захисту студентів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Випуск 6. С. 129-133.
3. Шулдик Г. О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Випуск 2.Т.2. С.127-131.

П. М. Чехович
бакалавр, 4-й рік навчання
спеціальність 053 “Психологія”
Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ СТУДЕНТІВ

Сьогодні кожен студент знайомий з поняттям «інтернет», більшість із них мають необмежений доступ до інформаційних ресурсів всесвітньої павутини, а значущою формою проведення дозвілля у молоді є проведення часу в соціальних мережах. Сучасні дослідження показують, що останні три-чотири роки використання інтернету в Україні стало масовим: близько 93% молоді щодня використовують інтернет як засіб комунікації. Інтернет є провідним простором комунікації та пошуку інформації, що робить його найважливішим соціальним середовищем для розвитку молоді.

Залежність від соціальних мереж, що з'явилася кілька років тому за кордоном, охопила і пострадянські країни, у тому числі і Україну. Інтернет надав можливість людям, які раніше мали спілкування, знаходити один одного і налагодити контакт. [1]

Захопленість соціальними мережами залежить від того, що у час спостерігається велике різноманіття груп спілкування та різних видів діяльності у всесвітній мережі. Багато потреб, як усвідомлювані, так і неусвідомлювані, задовольняють соціальні мережі.

У них людина знаходить все, що їй потрібно. Саме це пояснює це захоплене юнаків та дівчат соціальними мережами. У разі виникнення будь-яких труднощів, молоді люди йдуть у віртуальний світ, створюють своєрідну ілюзію вирішення проблем. Вплив соціальних мереж на молодь збільшується, що призводить до змін особливостей особистості, формування нових соціальних груп. Всесвітня мережа носить різноплановий характер і включає різні види діяльності, які відрізняються мотивами і цілями. Зараз як ніколи дуже актуальним є питання про формування та розвиток особистості, про її внутрішні складові та становлення в сучасному суспільстві. Велика кількість вчених вікової та педагогічної психології акцентує увагу на розвитку таких процесів як самопізнання, саморозкриття та утвердження особистості періоду юнацтва. Юнацький вік - це період становлення активної життєвої позиції людини, що дорослішає. Самовизначення у віці представляється як життєва необхідність. Юність - це час дозрівання, як у свідомості закладаються фундаментальні установки, які проявляються згодом як ціннісні орієнтири у житті.[2]

Ряд зарубіжних дослідників (М. М. Стівен, Д. В. Роджер, Дж. А. Соломзес) визначають психологічну залежність як емоційний стан, що характеризується відчуттям нагальної потреби в наркотику або в скоєнні певних дій з метою отримання ефекту, пов'язаного з його вживанням, або з метою зняття негативних відчуттів, спричинених зловживанням ним. Таким чином, залежність пов'язує із діяльністю людини, яка допомагає компенсувати неприємності реального життя.[8]

Можна виділити основні види діяльності, що викликають залежність від Інтернету:

- підвищений інтерес до віртуального спілкування та віртуальних знайомств, об'ємні листування, участь у безлічі чатів, веб-форумах, величезна кількість віртуальних друзів та знайомих;

- Ігрова залежність;

- Веб-серфінг - безцільне блукання по мережі. Особливості інтернет-адикції та причини її формування.

Кожен із наведених видів характеризується власними особливостями. На сьогоднішній день існує низка досліджень, присвячених впливу різних видів інтернет-залежності. Умовно їх можна поділити на кілька напрямків:

- психологічні аспекти комунікативних процесів у мережі;

- дослідження ідентичності у користувачів комп'ютерних мереж та процесів самопрезентації в мережі;

- вплив віртуальної взаємодії на особистість;

- проблема інтернет-залежності.

Виділяється кілька феноменів, що зумовлюють високу привабливість Інтернет-середовища для користувача. Однією з ключових особливостей він називає властиву інтернету ступінь свободи, ніж той, у якому ми живемо насправді. В інтернеті спостерігає меншу жорсткість бар'єрів. Саме цим пояснюється феномен «ефект дрейфу мети». Його сутність у цьому, що з пошуку необхідної інформації, кінцева мета поступово замінюється схожими з нею цілями.

Соціальні мережі займають дедалі більше місця у повсякденному житті сучасних людей, ставши невід'ємною частиною нашого існування. При цьому їхня роль постійно зростає разом із стрімким збільшенням кількості їх активних користувачів. [5]

Студенти задовольняють за допомогою соціальних мереж свої потреби, серед яких: потреба в автономії та самостійності; потреба у самореалізації та визнанні.

В результаті використання інтернету виникає відчуття повного контролю та володіння ситуацією, що задовольняє потребу у безпеці.

Для виявлення вираженості залежності від соціальних мереж у молоді були використані такі методики:

- 1) анкета «Вплив інтернету на молодь»;

- 2) опитувальник «Кіберкомунікативна залежність» Тончовий А.В.;

- 3) тест на інтернет - залежність Кімберлі-Янг;

4) тест на інтернет – залежність С.А. Кулакова.

Таким чином, на основі результатів проведених методик ми дійшли таких висновків: переважаючий рівень залежності студентів від соціальних мереж – середній, він характеризується частим перебуванням у соціальних мережах, поступовою заміною реального спілкування на віртуальне (55,6% опитуваних). До низького рівня відносяться 37,4% опитуваних, він поки що не несе особистості жодних загроз, інтерпретується як незначний. До високого рівня - 7% дітей, це практично мешканці соціальних мереж, які не уявляють без них свого існування.

100 % студентів, що проходили опитування, зареєстровані в будь-яких соціальних мережах інтернету, і не згодні з пропозицією влади закрити або обмежити доступ до соціальних мереж. Із загальної кількості опитуваних 44, 6 % учнів використовують соціальні мережі для спілкування з друзями та рідними, стверджуючи, що соціальні мережі це такий самий спосіб спілкування, як і всі інші, і в них воно займає значне місце у житті. З усіх опитаних 56% дітей проводять у соціальних мережах по кілька годин на день, 17% стверджують, що можуть сидіти хоч цілими днями у мережах. А 11% дітей відповіли, що віддають перевагу спілкуванню в соціальних мережах, ніж у реальному житті.

Підсумки анкетування «Віртуальне спілкування» показали залежність у 16 з 18 студентів (що складає близько 89%).

Проведене нами дослідження показало середній рівень впливу соціальних мереж на соціалізацію студентів (55,6%), що говорить про часте перебування випробуваних у соціальних мережах, про їхнє постійне бажання бути в курсі всього, що там відбувається. Також у більшості діагностовано наявність залежності від спілкування в соціальних мережах інтернету (близько 89%). У зв'язку з цим ми дали методичні рекомендації щодо профілактики залежності студентів від соціальних мереж інтернету.

Запропоновані рекомендації та поради послужать коротким та корисним джерелом для вдосконалення та розвитку власної особистості поза соціальними мережами інтернету. Необхідно враховувати, що рівень впливу соціальних мереж на соціалізацію студентів різний, проте, ніж раніше Студенти усвідомлюють, що немає необхідності витрачати своє повне захоплення та подіями реальне життя на віртуальне, тим легше буде позбутися впливу соціальних мереж.

Таким чином, на основі проведеного нами аналізу ми дійшли висновку, що соціальні мережі внесли величезні зміни до свідомості та життя людей, зокрема студентів. Вплив соцмереж на особистість студентів неоднозначний. Соціальні мережі, як сучасний сектор кіберпростору, що найбільш активно розвивається, є фактором особливого виду соціалізації - кіберсоціалізації - і мають унікальний соціально-педагогічний потенціал, що характеризується такими особливостями соціалізованого інтернет-середовища, як: доступність, мобільність і оперативність, відносна безпека та анонімність, свобода самовираження, здатними активно впливати як на позитивні, так і на негативні потенції у процесі соціалізації студентів в Інтернеті

Список використаних джерел

1. Андрієнко А. О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції* / [за ред. Кривоконь Н. І. та Сили Т. І.]. Чернівці : ЧДПСТП, 2008. С.288-292.
2. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозволя української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2013. № 2. С. 74-79.
3. Белінська О. Н., Жичкина А. М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати [Електронний ресурс] *Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати*. Режим доступу: www.psychology.ru/internet. .

4. Богдан М. С., Горецька О. В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25-29.

5. Більбот Т. Психічні та поведінкові розлади у осіб з комп'ютерною залежністю. *Медицина – здоров'я XXI сторіччя: Матеріали III Міжнародної медичної конференції студентів та молодих вчених*. Дніпропетровськ: Дніпропетровська державна медична академія, 2002. С. 298.

6. Будіанський М. Ф. Структура та стадії формування психологічної залежності молоді від комп'ютерних ігор. *Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. 2009. №9. С. 7 – 9.

7. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. 134 с.

8. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика [навчальний посібник за ред проф. С. О. Сисоевої]. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 134 с.

9. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки [науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова]. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л. В. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. Вип.7(31) С. 22.

Науковий керівник: *Карпова М.С., PhD з педагогіки*

І. В. Шталонович
канд. філос. н., доцентка каф. філософії,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
членкиня Української Асоціації організаційних психологів та психологів праці

ДИТЯЧА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ФАКТОР НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У наших сучасних реаліях, в умовах війни, важливим є питання: як не втратити, а можливо і підвищити ефективність навчального процесу і, водночас, зберегти психологічне здоров'я студентів вищої школи.

Поняття «успішність навчання» має різноманітний спектр значень і залишається предметом дискусій у сучасній науці. Успіх у навчальній діяльності залежить від педагогічних та психологічних умов, включаючи мотивацію, емоційний інтелект, академічну самоефективність, тощо. Питанням успішності у навчанні, пов'язаних з особистісним розвитком, емоційним інтелектом, академічною мотивацією, психологічними передумовами, що можуть сприяти, або навпаки, перешкоджати успішній реалізації навчальної мети, присвячена значна кількість робіт сучасних українських дослідників, таких як А. Андрєєва, І. Антіпова, А. Четверик-Бурчак, О. Башмакова, Н. Біляєва, І. Баклицький, Н. Фролова, В. Гіжицький, О. Диса, Н. Грисенко, Н. Діомідова, С. Занюк, Я. Козуб, А. Колчигіна, О. Прохоров, М. Кузнецов, Е. Носенко, Є. Скворчевська, К. Фоменко, В. Шаповалова та ін. Проте, у вітчизняному науковому дискурсі, слід відзначити недостатню розробленість питання, щодо впливу дитячої прив'язаності на навчальну успішність. Отже, метою нашої доповіді буде окреслити перспективи дослідження вказаного питання.

Як відомо, прив'язаність (attachment) є первинною генетично затвердженою складною мотиваційною системою, що активується відразу після народження при першому контакті новонародженого з матір'ю та виконує функцію забезпечення материнської турботи для дитини, це гарантує її виживання. Система прив'язаності включає дві протилежні тенденції: з одного боку, пошук дитиною підтримки і захисту, а з іншого боку – прагнення

до нового, тобто можливої "небезпеки". Таким чином, дослідницькі та пізнавальні інтереси дитини відволікають (відривають) її від матері, а почуття страху і небезпеки повертають (прив'язують) до неї. Структура прив'язаності включає: когнітивні компоненти (розпізнавальні ознаки, образи і уявлення, пов'язані з близькою особою), емоційні реакції дитини, спрямовані на матір (сигналізують про стани потреб і їх задоволення), та поведінкові реакції (плач, посмішка, наближення, слідування, чіпляння тощо).

Засновник теорії прив'язаності Дж. Боулбі [3] вважав, що в процесі взаємодії з іншими людьми і зі світом в цілому індивід конструє робочі моделі найважливіших аспектів цього світу. За їх допомогою він потім сприймає та інтерпретує подальші події, ситуації та стосунки з іншими людьми. Термін «робоча модель» (working model) – одне з центральних понять теорії прив'язаності. Вона формується до кінця першого року життя дитини, коли прив'язаність фіксується на певній особі (матері або близькому дорослому, що її замінює) як результат інтеріоризації відносин з ним. Робочу модель прив'язаності розглядають в якості глибокої структури самосвідомості, відзначаючи при цьому її неоднозначний зв'язок зі свідомістю: сама вона не усвідомлюється індивідом, але саме кризь неї людина сприймає і усвідомлює себе і навколишній світ. Згідно Дж. Боулбі, головна функція об'єкта прив'язаності полягає не в задоволенні вродженої потреби в любові (класичний психоаналіз) і не в задоволенні фізіологічних потреб дитини (біхевіоризм), а в забезпеченні захисту і безпеки. Тому наявність прив'язаності є необхідною умовою дослідницького і пізнавального розвитку дитини, а якість первинної прив'язаності відбивається на подальшій пізнавальній активності і дослідницькій мотивації.

Методику визначення типу прив'язаності для дітей раннього віку було розроблено та операціоналізовано М. Ейнсворт [9], яка виокремила три основних типи прив'язаності: надійна (безпечна) прив'язаність і дві тривожні: тривожно-унікаюча і тривожно-амбівалентна (протестуюча). Пізніше був виділений ще тривожно-дезорганізований тип прив'язаності. При надійному типі прив'язаності потреба дитини в безпеці повністю задовольняється, взаємодія з матір'ю характеризується близькістю, теплотою і позитивними емоціями, що впливає на високу пізнавальну активність дитини. У випадку тривожно-унікаючого типу прив'язаності дитина більше намагається уникати, ніж шукати допомогу від дорослого, що призводить до стратегії уникнення та зниження пізнавальної активності. При тривожно-амбівалентному типі прив'язаності дитина не впевнена у отриманні допомоги і підтримки з боку дорослого, що призводить до використання стратегії "чіпляння" і, відповідно, зниження пізнавальної активності. У випадку тривожно-дезорганізованого типу прив'язаності світ сприймається дитиною як ворожий і загрозовий, а поведінку можна описати як непередбачувану і хаотичну.

Теорія прив'язаності не лише досліджує ранній вплив на емоційний розвиток дитини, але і намагається пояснити трансформацію емоційних зв'язків між людьми на протязі життя. Невдала взаємодія з об'єктом прив'язаності може призвести до активації "вторинних" стратегій прив'язаності: гіперактивації (завищені вимоги уваги і турботи) та деактивації (відмова від потреби близьких відносин). Проте за рамками немовлячого і раннього дитячого віку вже неможливо спостерігати поведінку прив'язаності в «чистому» вигляді. Тому починаючи з дошкільного віку, коли ми говоримо про прив'язаність, ми маємо на увазі репрезентацію прив'язаності, тобто, сукупність уявлень про взаємодію з об'єктом прив'язаності (включаючи накопичений емоційний досвід такої взаємодії).

Зусиллями таких дослідників, як С. Хейзен, Ф. Шейвер, М. Мейн, Дж. Еймсен, М. Грінберг, К. Бартоломью та ін. були розроблені методи вивчення прив'язаності, адекватні особливостям дорослих людей. А саме: Шкала прив'язаності дорослих (AAS) [6], Інтерв'ю про прив'язаності дорослих (AAI) [7], Опитувальник «До кого звернутись...» (WHOTO) [5], Опитувальник прив'язаності до батьків і ровесників (IPPA) [1]. Це дозволило почати широкомасштабні емпіричні дослідження проявів прив'язаності у дорослому віці, які в кінцевому рахунку дозволили краще зрозуміти, чому від якості взаємин і взаємодій з матір'ю в дитинстві так істотно залежать багато базових характеристик особистості, чому

недолік турботи і чуйності матері (або опікуна) в немовлячому віці та ранньому дитинстві мають глибокий вплив на формування емоційної сфери особистості та її взаємин з навколишнім світом [2].

Доречно зазначити, що індивідуальні відмінності в стилі дитячої прив'язаності, незважаючи на загальну тенденцію до стабільності, можуть змінюватися. Згідно з дослідженням М. Мікунлінцера [8], при ненадійних типах прив'язаності до матері у дорослому віці стиль емоційного реагування може змінюватися: у випадку унікального типу люди частіше вдаються до стратегії деактивації (приглушення емоцій), а при тривожно-амбівалентному — до стратегії гіперактивності (підвищена потреба уваги та турботи).

Механізми впливу дитячої прив'язаності на успішність навчання на наш погляд, доцільно розкрити на основі аналізу чотирьох здібностей людини, фундамент яких закладаються в дитинстві:

1) здатність в ситуації стресу або труднощів шукати підтримку у близької людини, до якої є прив'язаність;

2) вміння надавати підтримку іншим людям;

3) здатність відчувати себе комфортно залишаючись на самоті;

4) вміння домовлятися з іншими [4].

Всі чотири вказані компетенції, необхідні для встановлення по-справжньому близьких і рівних відносин, що можуть впливати на успішність навчання студентів, найкраще розвиваються у людей з надійним типом прив'язаності до матері, так як діти з надійним типом прив'язаності до матері мають низку якостей, що сприяють більш успішній соціалізації (більш низьким рівнем агресивності, більш розвинутою здатністю до побудови близьких відносин, сприйняттям себе і оточуючих в більш позитивному світлі і т.д.). Отже можна припустити, що прив'язаність, що формується в ранньому дитинстві між дитиною і матір'ю, буде впливати і на успішність навчання студентів у вищому закладі освіти.

Щодо програми та можливих методик дослідження впливу дитячої прив'язаності на навчальну успішність студентів, запропонуємо наступне. По-перше, потрібно визначити типи дитячої прив'язаності через використання проективної малюнокової методики «Мати і дитя» (Ж. Гіллеспі), «Інтерв'ю про прив'язаність для дорослих» (М. Мейн). По-друге, потрібно виявити відмінності успішності навчання студентів, що мають різні типи прив'язаності через обчислення середнього значення і медіани середніх балів за заліковою книжкою для студентів кожного типу прив'язаності. По-третє, дослідження психологічного аспекту через використання Опитувальника академічної мотивації (AMS-C), Опитувальника базових потреб (Е. Дісі), Опитувальника «Шкала самоефективності» (М. Шерер і Дж. Маддукс)

Отже, запропоновані в рамках доповіді підходи і методики є першим наближенням до розкриття впливу дитячої прив'язаності на навчальну успішність студентів вищої школи і потребують подальших напрацювань.

Список використаних джерел

1. Armsden G.C., Greenberg M.T. The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 1987. Vol.16(5). P. 427-454. URL: <https://doi.org/10.1007%2F02202939> (date of access: 01.03.2024)

2. Bartholomew K., Shaver P.R. Methods of assessing adult attachment: Do they converge? *Attachment theory and close relationships* / J.A. Simpson, W.S. Rholes (Eds.). The Guilford Press, 1998. P. 25-45.

3. Bowlby J. Attachment and Loss. New York : Basic Books, 1969. Vol. 1 : Attachment. 428 p.

4. Cassidy J. Truth, lies, and intimacy: An attachment perspective *Attachment & Human Development*. 2001. Vol. 3(2). P. 121-155.

5. Fraley R.C., Davis K.E. Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*. 1997. Vol. 4. P. 131–144.
6. Hazan C., Shaver P.R. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52. P. 511–524.
7. Main M., Goldwyn R. Adult attachment interview: Scoring and Classification manual. Berkeley : University of California, 1982. 37 p.
8. Mikulincer M., Shaver P.R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York : Guilford Press, 2007. 591p.
9. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation / Ainsworth M. D.S. et al. New York : Psychology Press, 1979. 416 p.

О. Шебалков
магістр, 1 рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПІД ЧАС ВОЄНИХ ДІЙ

Міжособистісні відносини під час воєнних дій відіграють дуже важливу роль у забезпеченні не лише ефективності військових дій, а й психологічного благополуччя військових колективів. У контексті сучасних військових конфліктів, таких як той, що має місце між Україною і Росією, вивчення та розуміння характеру міжособистісних відносин у військовому середовищі стає ключовим завданням.

Важливими поняттями, що визначають психологічні засади військового колективу і які впливають на формування умов ефективного управління військовим підрозділом є міжособистісне спілкування, соціальна взаємодія, соціальні та гендерно чутливі комунікації. [1].

Специфіка воєнних дій створює унікальні виклики для міжособистісних відносин військових. Постійна загроза для життя, емоційний стрес, високий рівень напруженості та відповідальності можуть впливати на сприйняття навколишнього середовища та поведінку особистості. В цих умовах побудова та підтримка позитивних міжособистісних відносин стає особливо важливою для збереження військового духу та психологічної стійкості.

Щоб зрозуміти цю проблематику, важливо розглянути деякі ключові аспекти міжособистісних відносин під час воєнних дій. По-перше, важливо враховувати взаємодію між військовими, особливості комунікації, сприйняття військовими один одного та заохочення до спільних дій у військовому середовищі. По-друге, необхідно звернути увагу на розвиток емоційного і соціального клімату у військовому колективі, оскільки він суттєво впливає на моральний стан та взаємодію особистостей. По-третє, слід враховувати індивідуальні реакції на стресові ситуації та сприятливе середовище для їх подолання [3].

У воєнних умовах важливою складовою є комунікація між військовими. Вона впливає на формування взаєморозуміння, сприйняття та психологічного клімату в колективі. В даній ситуації, де лінія фронту розділяє військових учасників конфлікту, комунікація може бути складною і обмеженою. У таких умовах важливо розвивати систему комунікації, котра забезпечує передачу інформації, виявлення потреб та підтримку відносин між військовими. Психологічна підтримка та формування позитивного емоційного тону при комунікації, можуть сприяти зменшенню стресу та формуванню відчуття спільності та підтримки у військовому колективі.

Створення позитивної атмосфери емоційного та соціального взаємозв'язку у військовому колективі має важливе значення для забезпечення психологічного комфорту, духовної міцності та морального самопочуття військовослужбовців. У воєнних умовах, де зустрічаються небезпека та стрес, створення сприятливої емоційної атмосфери стає

важливим фактором. Цього можна досягти шляхом підтримки та заохочення спільних дій, формування взаєморозуміння у колективі. Створюючи комфортне середовище для військових та формуючи атмосферу довіри, можна сприяти збереженню їхнього психічного та емоційного здоров'я під час виконання воєнних завдань.

Крім того, слід враховувати індивідуальні психологічні особливості у стресових ситуаціях під час воєнних дій. Реакції на стрес у кожного військового виявляються дуже індивідуальними, і можуть суттєво впливати на взаємодію та співпрацю військових. Сприятливе середовище для подолання стресу та підтримка загального психологічного здоров'я кожного військового, стає ключовим для забезпечення позитивних міжособистісних відносин.

Неформальна структура військового колективу ґрунтується на неофіційних відносинах, які залежать від симпатії і антипатії людей. Ця структура є внутрішньою, часом невидимою і виникає на основі об'єктивних зв'язків між членами колективу [1].

Військовий колектив у складі взводного опорного пункту можна порівняти з великою сім'єю, де кожна особистість має свої унікальні риси, потреби та звички. У воєнний час міжособистісні відносини в цій великій «сім'ї» набувають особливого значення, а саме:

1. *Спільні цілі*: Як у великій сім'ї, у військовому колективі кожен має спільні цілі та завдання. Вони працюють разом, щоб захищати країну та один одного. Саме через спільні цілі виникає колективний дух, який об'єднує взвод у складні моменти.

2. *Взаємодопомога*: кожен підтримує один одного. Вони навчаються розуміти та допомагати один одному в складних ситуаціях. Взаємна підтримка та допомога стають невід'ємною частиною функціонування опорного пункту.

3. *Лідерство*: у великій родині особи, що є лідерами відіграють важливу роль в управлінні та організації. Так само і у військовому колективі є командири та начальники, які забезпечують дисципліну та координацію дій взводу. Їхнє лідерство важливо для успішного виконання завдань.

4. *Обов'язки та відповідальність*: Кожен член великої сім'ї та військового колективу несе свої обов'язки та відповідальність. Вони повинні розуміти важливість своїх ролей у досягненні загальних цілей та бути готовими виконати свою частку роботи.

5. *Тривалість відносин*: У військовому колективі, так само як і в сім'ї, відносини нерозривні. Вони розвиваються через спільні переживання та взаємодію в умовах воєнних дій. Ці відносини можуть стати найціннішою підтримкою для кожного члена взводу.

6. *Дисципліна та порядок*: У військовому колективі, подібно до сімейного укладу, важливо зберігати дисципліну та порядок. Це допомагає забезпечити ефективність та безпеку в діяльності взводу, що є ключовим у воєнних діях.

7. *Емоційна підтримка*: Взвод у складні моменти надає емоційну підтримку своїм членам, подібно до підтримки, яку можливо отримати в сімейному оточенні. Це допомагає зберегти мораль та бойовий дух під час воєнних дій.

Основними соціально-психологічними специфічними особливостями військової діяльності є: велика громадська та державна значимість; напруженість, темп і динаміка; жорстка регламентація та правове регулювання між людьми; високий рівень колективності в сфері діяльності; певна замкнутість, просторова локалізація діяльності (під водою, у танку, за пультом управління тощо); високий рівень організації за вертикально та горизонтально; часта зміна одних видів військової діяльності на інші, їх тісна взаємозалежність і взаємовплив. Успішність військово-професійної діяльності визначається певними професійно важливими якостями, ступенем їх відповідності вимогам професії [2].

Військовий колектив та родина є двома різними соціальними утвореннями, але мають багато спільних рис. У військовому колективі, подібно до сімейних взаємин, виникає особлива динаміка між особами. Однією з основних відмінностей є те, що, на відміну від сімейних стосунків, військові не можуть просто вийти з колективу, піти до іншої «сім'ї» або розлучитися з командиром за власним бажанням. Існує певний ступінь обмеженості і

відповідальності, оскільки військові зобов'язані служити разом у складі одного колективу, не мати можливості вільно переміщатися з одного місця на інше і вибирати свого «керівника сім'ї».

Крім того, у військовому колективі взаємодія відбувається у закритому просторі та на постійній основі. Військові проводять багато часу разом, проживаючи, тренуючись та беручи участь у бойових діях на передовій. Ця близькість, яка є постійною може посилити взаємодію та сприяти розвитку спільних цінностей і підтримувати єдність колективу. Закритий простір і постійний контакт з іншими членами колективу сприяють формуванню найбільш тісних зв'язків та підтримці, взаєморозуміння серед військових.

Така особлива атмосфера військового колективу, в поєднанні з обмеженістю у виборі свого оточення та командування, робить його унікальним серед інших соціальних груп. Водночас, вона вимагає особливої уваги до психологічного клімату, сприятливої комунікації та розуміння індивідуальних потреб і реакцій у військовому колективі.

Спочатку взаємодія між військовими вирізняється особливими труднощами. Не всі розуміють один одного. Тому спочатку виникає багато міжособових непорозумінь. Але спільні цілі і бажання досягти бажаного результату в воєнних діях, змушують переглядати свої особисті погляди, формувати позитивні якості характеру, які допомагають створювати позитивний настрій в колективі.

Для забезпечення максимально ефективних міжособистісних відносин під час воєнних операцій і створення сприятливих умов для спільної роботи воїнів можна використовувати спеціальні тренування з командної співпраці, відомі як «тімбідлінг» [4]. Спільне тренування може включати в себе командні завдання, які будуть сприяти співпраці та довіри між учасниками, зміцненню та згуртованості колективу, покращенню внутрішньої комунікації. Також, такий підхід може позитивно позначитися на загальному моральному настрої підрозділу та його боєздатності.

Список використаних джерел

1. Анан'їн, В.О. Горлинський, В.В., Пучков, О.О., Уваркіна, О.В. Психологія і педагогіка військових колективів навчальний посібник. Київ ІСЗІ КПІ ім. Ігоря Сікорського 2021. С 59.
2. Захист Вітчизни Профільний рівень: підручник для 11 класу закладів загальної середньої освіти / М.М. Фука, І.М. Герасимів, К.О. Пашко та ін. Тернопіль: Астон, 2019. С. 18.
3. Конфлікти у військовому колективі. шляхи їх запобігання та подолання. Точка доступу: <http://www.korekta-vvk.com/kocno/osnovy-pedagogiky-ta-psyh/konflikty-u-kolektyvi> (Дата звернення: 05.03.24.).
4. Тімбідлінг. 133 вправи для створення команди. / Н Харченко; упорядкув. Н. Харченко. Житомир: ПП Житомироблдрукарня. 2020. 128 с.

Науковий керівник *Гаркуша І.В., PhD з соц.ком., доц.*

Д. О. Шевченко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СИНДРОМОМ САМОЗВАНЦЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ ТИСКОМ: ГРУНТОВНИЙ АНАЛІЗ

Синдром самозванця (СС) – це психологічний феномен, що характеризується стійким переконанням у власній некомпетентності, незважаючи на наявні докази

успішності. Люди з СС очікують, що їх "некомпетентність" буде викрита, що веде до значного психологічного тиску та негативно впливає на особисте та професійне життя. [3]

Психологічний тиск – це стан емоційного напруження, що виникає у відповідь на складні або несприятливі життєві обставини. Він може бути викликаний різними факторами, включаючи роботу, навчання, особисті стосунки та фінансові проблеми [2].

СС може посилювати психологічний тиск через:

Завищені стандарти: Люди з СС часто ставлять перед собою нереалістично високі цілі, що веде до постійного самозвинування та почуття провини за нездатність їх досягти.

Жорстка самокритика: Схильність до надмірної самокритики та фокусування на помилках посилює тривогу, депресію, гнів та сором.

Страх викриття: Постійне очікування "викриття" некомпетентності веде до хронічного стресу та емоційної напруги.

Психологічний тиск може посилювати СС:

Сумніви у власних здібностях: В умовах стресу люди з СС частіше ставлять під сумнів свої здібності та успіхи.

Ретроспективна переоцінка: Негативні інтерпретації минулих досягнень посилюють відчуття некомпетентності та самозниження.

Зниження мотивації: Страх невдачі та відчуття нездатності можуть призвести до апатії та зниження працездатності.

Фактори, що сприяють СС та психологічному тиску:

Перфекціонізм: Прагнення до досконалості та нетерпимість до помилок роблять людей більш схильними до СС та психологічного тиску.

Низька самооцінка: Негативна самооцінка та невпевненість у собі підсилюють сумніви у власних здібностях та страх викриття.

Негативний досвід: Переживання знущань, критики або знецінення з боку інших людей може призвести до розвитку СС.

Стресові фактори: Складні життєві обставини, такі як втрата роботи, розлучення або фінансові проблеми, можуть істотно посилювати психологічний тиск.

У наведеній класифікації факторів, що впливають на синдром самозванця та психологічний тиск, нами була розглянута можливість додавання деяких аспектів, які відображають соціокультурні та психологічні впливи. Наприклад, сучасна культура успіху, де ставиться особливий акцент на досягнення та зовнішню оцінку, може стимулювати почуття невпевненості та самозниження серед тих, хто не відповідає цим високим стандартам. Також важливим є врахування ролі соціальних медіа, де порівняння з іншими може підсилювати почуття некомпетентності та тривоги у людей з синдромом самозванця.

Синдром самозванця створює підґрунтя для розвитку психологічного тиску через нереалістичні очікування, самокритику та страх викриття. З іншого боку, психологічний тиск може посилити синдром самозванця через погіршення самооцінки та зниження мотивації.

Пояснення зв'язку між синдромом самозванця та психологічним тиском можна розглядати через різні теорії:

Теорія атрибуції: Люди, які стикаються з синдромом самозванця, мають тенденцію приписувати свої успіхи зовнішнім факторам, таким як удача чи випадкові обставини, тоді як невдачі вважаються результатом власних недоліків. Це призводить до заниження самооцінки та збільшення страху перед розкриттям своєї істинної непевності перед оточуючими.

Теорія самоідентифікації: Люди, які мають синдром самозванця, часто мають нестабільну або нечітко визначену самоідентифікацію. Вони можуть бути невизначені щодо своїх особистих цінностей, здібностей та місця в світі, що призводить до внутрішньої невпевненості та пошуку власної ідентичності.

Теорія соціального порівняння: Люди з синдромом самозванця часто порівнюють себе з тими, хто, на їхню думку, досяг заздрісних успіхів. Це може призводити до відчуття

некомпетентності та заздрості, оскільки вони сприймають себе менш успішними у порівнянні з іншими. Синдром самозванця та психологічний тиск – це дві тісно пов'язані проблеми, які негативно впливають на життя багатьох людей. Розуміння механізмів їх взаємозв'язку, а також використання.

Аналіз взаємозв'язку між синдромом самозванця та психологічним тиском виявив глибокі кореляції між цими двома явищами. Синдром самозванця, що характеризується внутрішньою невпевненістю та переконанням у власній некомпетентності, створює ґрунт для розвитку психологічного тиску. Люди з цим синдромом часто стикаються з завищеними стандартами, жорсткою самокритикою та страхом викриття, що впливає на їх емоційний стан та працездатність. З іншого боку, психологічний тиск, спричинений різними факторами, такими як емоційне напруження, технічні виклики та соціальний тиск, може посилити синдром самозванця через зниження самооцінки та мотивації.

Фактори, що сприяють синдрому самозванця та психологічному тиску, включають перфекціонізм, низьку самооцінку, негативний досвід та стресові ситуації. Розуміння механізмів цих явищ, а також використання терапевтичних та психологічних методів, є важливим для подолання цих проблем та покращення якості життя та професійної діяльності.

Щодо досліджень у цій області, важливо звернути увагу на розвиток інноваційних підходів до психологічної підтримки та терапії для тих, хто стикається з синдромом самозванця та психологічним тиском.

Продовження досліджень з цієї області вказує на необхідність подальшого вивчення і розвитку практичних підходів до управління цими проблемами для підтримки психологів у їхній професійній діяльності та особистому розвитку.

Список використаних джерел

1. Matthews, G. Impostor Phenomenon: Attributions for Success and Failure. In G. Matthews (Chair), Impostor phenomenon: Research, assessment, and treatment issues. Symposium conducted at the 92nd Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto, Canada, 1984.
2. Potthoff, S., Gather, J., Hempeler, C. et al. "Voluntary in quotation marks": a conceptual model of psychological pressure in mental healthcare based on a grounded theory analysis of interviews with service users. BMC Psychiatry 22, 2022, 186 p.
3. Sakulku, Jaruwat & Alexander, James. The Impostor Phenomenon. Int J BehavSci. 6. 2010.

Науковий керівник: *Дубінський С.В., канд.економ.наук, доц.*

Е. В. Шрамко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВО-РОЛЬОВОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА САМОСВІДОМІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Сучасне суспільство відзначається розмиванням традиційних гендерних ролей, що породжує труднощі для особистості та викликає кризи ідентичності та гендерні конфлікти. Проблеми взаємин між хлопчиками і дівчатками, розмитість ідеалів чоловіка і жінки, пасивна роль чоловіків у вихованні та недостатня увага до статевої освіти.

Мета: виявити вплив статево-рольової ідентифікації на самосвідомість у підлітковому та юнацькому віці.

Ідентифікація – процес тісного асоціювання себе з іншими людьми та їхніми характеристиками чи поглядами. Цей процес має багато форм: немовля відчуває себе частиною своєї матері; дитина поступово переймає погляди, стандарти та особистісні риси батьків; підліток переймає характеристики групи однолітків; доросла людина ідентифікує себе з певною професією або політичною партією.

Статева роль – це поведінка та моделі ставлення, характерні для певної статі, як це визначено в даному суспільстві. Таким чином, статеві ролі відображають взаємодію між біологічною спадковістю та тиском соціалізації, і люди значно відрізняються за ступенем прояву типової статево-рольової поведінки.

Таким чином, статева ідентифікація є ключовою рольовою ідентифікацією, орієнтованою на визначення особи як чоловіка чи жінки та усвідомлення її приналежності до конкретної статі. Це включає в себе відчуття відповідності статевим ролям, що визначаються біологічними відмінностями між статями, зокрема, у сексуальній поведінці, сексуальних почуттях та батьківстві.

Формуванню статево-рольової ідентифікації підлітка та юнака сприяють особистісні фактори, такі як статева свідомість, самосвідомість та образ «Я». Статева «Я-концепція» включає єдність та тотожність позитивних образів, які можуть розходитися між реальним та ідеальним «Я», викликаючи кризу розвитку особистості та ускладнюючи статево самовизначення.

На думку сучасних нейробіологів, самосвідомість виникає з того, як ми розуміємо та сприймаємо себе в контексті наших почуттів і емоцій. Як приклад, португальсько-американський нейробіолог Антоніо Дамасіо пояснює, що нейронаука демонструє, що наші думки та почуття нерозривно пов'язані між собою. Тому, щоб досягти самоусвідомлення і саморозуміння, ми повинні пов'язати наше мислення з нашими емоціями і почуттями [2, с. 257].

Згідно з сучасним психологічним словником, самосвідомість – як вищий рівень розвитку свідомості є основою формування розумової активності та самостійності особистості в її судженнях і діях. Коротко самосвідомість можна визначити як сприйняття індивідом самого себе та його ставлення до себе. З цим образом і ставленням тісно пов'язане прагнення змінити і вдосконалити себе. Одним із шляхів досягнення самосвідомості є пошук сенсу власної діяльності, що нерідко трансформується в пошук сенсу життя [1, с. 448].

Результатом процесів самосвідомості є «Я-концепція» особистості.

«Я-концепція» не лише надає інформацію про себе, але й допомагає формувати ефективні життєві орієнтації, виконуючи роль детермінанти активності суб'єкта у різноманітних суспільних відносинах із середовищем.

Якщо говорити більш конкретно про підлітковий та юнацький вік, то образ «Я» складається з того, як вони думають, відчувають і поводяться, і виникає на основі образу тіла, сформованого в допідлітковому віці. Вважається, що «Я-концепція» тісно пов'язана з соціальними відносинами, через які вона постійно модифікується і відтворюється на основі численних відгуків, які отримує індивід [5].

Підлітки та юнаки з низькою самооцінкою можуть мати привабливу зовнішність, але часто не визнають цього через свій песимістичний і негативний погляд на життя. На самооцінка може значно впливати соціальні стосунки, в тому числі й романтичні стосунки. У таких випадках люди можуть вступати в численні стосунки, надаючи перевагу стосункам без зобов'язань та уникати відповідальності, зосереджуючись на поверхневих якостях своїх партнерів. Підлітки та юнаки намагаються сформувати свою ідентичність через постійне порівняння з іншими членами суспільства, особливо з однолітками. З одного боку, вони прагнуть розділити з групою проблеми, прагнення, концепції, ідеали, цінності та спільні моделі поведінки, а також бажання бути прийнятими і подобатися іншим. З іншого боку, вони відчувають потребу виокремити себе з групи, визначити ті елементи, які відрізняють їх від інших, і сформувати унікальну та оригінальну ідентичність. Дослідження виявило,

що рівень глобальної самооцінки значною мірою передбачав повідомлення підлітки та юнаки про проблеми з харчуванням, суїцидальні думки та численні види поведінки, що ставлять під загрозу здоров'я. Однак більш високі показники самооцінки не були пов'язані з вживанням психоактивних речовин та раннім статевим життям [4].

Підлітки та юнаки з високою самооцінкою мають більше шансів бути прийнятими однолітками та виявляють інтерес до шкільних завдань. Вони впевнено висловлюють свої погляди і у них не домінують внутрішні конфлікти та напруженість. Згідно з А. Добреску, люди з високою самооцінкою легше мобілізуються і схильні сприймати нові ситуації як виклик, а не загрозу. Вони також надають перевагу незалежності, ризику та відповідальності, готові долучатися до вирішення нових завдань і приймати наслідки своїх дій. Люди з низькою самооцінкою часто незадоволені собою, уникають брати на себе нові обов'язки, відчувають себе нікчемними і намагаються прийняти наслідки своїх дій. Вони також можуть мати низьку толерантність до розчарувань і негативного зворотного зв'язку з боку інших, можуть виражати свої емоції неналежним чином або взагалі заперечувати їх. Підлітки та юнаки з низькою самооцінкою часто відчувають труднощі з самовираженням і можуть боятися невдачі або конфлікту з іншими, що призводить до того, що вони вважають за краще залишатися в тіні і відчувати внутрішню напругу [3].

Отже, особливо важливою стає статево-рольова ідентифікація підлітків та юнаків, оскільки гендерні стандарти визначають їхній особистісний розвиток та впливають на міжособистісні взаємини.

Список використаних джерел:

1. Сучасний тлумачний психологічний словник / ред. Шапар В. Б. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
2. Damasio, A. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Penguin Publishing Group, 2014. 336 p.
3. Dobrescu A. Adolescent Self-esteem. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series VII: Social Sciences. Law*, Vol. 6 (55), No. 2, 2013, 139-144.
4. Mcgee, R., & Williams, S. Does low self-esteem predict health compromising behaviours among adolescents?. *Journal of adolescence*, 23(5), 2000. 569–582 pp.
5. Nicolini P., Cherubini L., Bompresii M. Self report and self image: a study on a sample of Italian adolescents. *Innovation and Creativity in Education.*, Vol. 2 (2), 2010, pp. 895-901 pp.

Науковий керівник: *Бикова В.О., канд. пед. наук, доц.*

М. О. Шувалова

магістр, 1-й рік навчання

спеціальність 053 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Актуальність теми визначається тим, що самооцінка визначає, як людина сприймає себе, свої можливості та цінності. Великий вплив самооцінка має на психічне та фізичне здоров'я, а також на успіх у різних сферах життя.

Метою є висвітлення теми соціально психологічних чинників формування самооцінки у підлітків.

З психологічної точки зору, самооцінка - це процес, за допомогою якого людина оцінює свої власні характеристики, здібності, досягнення. Це включає сприйняття себе, своїх сильних та слабких сторін, і впливає на самоповагу та самопідтримку. Самооцінка

може бути позитивною або негативною і впливає на психологічний стан людини та її поведінку.

Позитивна самооцінка: коли людина має високу думку про себе, вірить у свої можливості та цінності.

Негативна самооцінка: коли людина почувається невпевненою в собі, часто критикує себе та вважає себе менш цінною або успішною.

Реалістична самооцінка: коли оцінка себе відбувається об'єктивно, без перебільшень у будь-яку сторону [2].

Підлітковий вік – це період в житті коли йде інтенсивний фізіологічний, психологічний та соціальний розвиток, бо підлітки формують свою ідентичність. З психологічної точки зору ідентичність для підлітків - це процес формування уявлення про себе, як унікальної особистості, включаючи їхні цінності, переконання, інтереси та життєві цілі. Цей процес може бути особливо складним у підлітковому віці, коли молодь шукає своє місце у світі та визначає, хто вони є насправді. Ідентичність підлітка формується під впливом різноманітних чинників, таких як сім'я, друзі, школа, культурні та соціальні стереотипи.

Ось декілька причин чому саме для підлітка так важлива стабільна та позитивна самооцінка:

1) По - перше, як засначено було вище – це формування ідентичності. Підлітки активно шукають своє місце у світі та визначають, хто вони є. Самооцінка допомагає їм в цьому процесі, визначаючи, як вони сприймають себе та свої можливості.

2) Взаємодія з оточуючими теж залежить від самооцінки. Вона може впливати на спосіб, яким підлітки сприймають та взаємодіють з іншими (їх відносини з ровесниками, батьками та вчителями).

3) Підлітки про це рідко говорять, але вони шукають та навіть залежать від підтримки. В підлітковому віці коли мають низьку самооцінку, вони можуть активніше шукати підтримку та підтвердження від інших, щоб краще зрозуміти своє власне уявлення про себе.

4) В підлітковому віці вони хочуть більше самостійності та відчуття контролю. Висока самооцінка може дати підліткам відчуття контролю над своїм життям та віру в свої можливості впоратися з різними ситуаціями.

5) В такому кризовому віці їм важливий психологічний комфорт. Хороша самооцінка сприяє психологічному комфорту та самопочуттю, що особливо важливо у період підліткового росту та змін [1].

Проблему самооцінки розглядав у своєму вченні відомий австрійський невропатолог, психіатр і голокост-в'язень Віктор Франкл [3]. У своїй книзі "Людина в пошуках справжнього сенсу" Віктор Франкл звертає увагу на важливість самооцінки та пошуку сенсу у житті, які стають особливо актуальними для підлітків, що переживають період пошуку власного місця у світі. Одне з його ключових висловлювань, яке можна застосувати до самооцінки підлітка, звучить так: *"Сенс життя може бути знайдений у кожному моменті, навіть у відносно безнадійних умовах. Важливо відчувати, що ми маємо сенс, і вміти знаходити його"*.

Це висловлювання підкреслює важливість внутрішнього пошуку сенсу та відчуття власної цінності, що є ключовими елементами формування позитивної самооцінки у підлітків. Франкл наголошує, що кожна людина може знайти сенс у своєму житті, навіть у найважчі моменти, що є важливою думкою для підлітків, які шукають своє місце у світі та розуміння власної цінності.

Отже, самооцінка відіграє ключову роль у формуванні власної ідентичності в підлітковому віці. Краще підлітку мати високу самооцінку, так він буде вмотивований до навчання та краще буде знаходити спільну мову з батьками та однолітками. Тому ця тема

залишається актуальною для досліджень що допоможе спрямувати увагу суспільства на важливість позитивного ставлення до себе та інших.

Список використаних джерел:

1. Кові Ш. 7 звичок високоєфективних підлітків. Л.: Вид-во Старого Лева, 2015. 255 с.
2. Равікант К. Полюби себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе / Пер: С. В. Мальована. Харків: КСД, 2021. 240 с.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. К.: Вид-во КСД, 2021. 160 с.

Науковий керівник: *Бикова В.О., канд. пед. наук, доц.*

І. О. Яценко

бакалавр, 4-й рік навчання,

спеціальність 053 «Психологія»

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФАКТОРИ ПЕРЕБІГУ СЕПАРАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВІД БАТЬКІВ

Незалежність від батьків і дорослих – це завдання вікового етапу кожної людини. Деякий час, спочатку, підлітки відчувають себе повністю дорослими і впевнені у тому, що їхня дорослість складається з таких елементів як: паління; вульгарні вирази (ненормативна лексика); вживання алкоголю та інші шкідливі звички. Ці спроби припиняються, коли підліток розуміє, що бути дорослим це не про шкідливі звички, а про самостійність, можливості та відповідальність [1]. Підлітковий вік – це період, коли суперечності розвитку набувають особливої гостроти. Це своєрідний феномен, що знаменує перехід від стану дитини до стану дорослого, передбачає якісну перебудову всіх сторін розвитку особистості. У цей період діти усвідомлюють свою індивідуальність, змінюють ставлення до навколишнього світу, себе та інших людей, перебудовують свої бажання, мотиви та поведінку, тобто активно формують «Я-концепцію». Однак, оскільки механізми самопізнання ще не завершені, самооцінка підлітка нестійка, містить випадкові й суперечливі висновки та залежить від зовнішніх оцінок. У результаті підлітки часто переоцінюють або недооцінюють себе, а рівень їхніх прагнень не відповідає рівню їхніх реальних досягнень [5]. З одного боку, сепарація – це криза для особистості, що іноді супроводжується важкою самотністю, втратою безпеки та невпевненістю в майбутньому. З іншого боку, це ресурс для зростання, що дає змогу вийти за власні межі, якісно змінитися, перебудувати свою особистість, абстрагуватися від звичних уявлень про реальність і розширити погляд на різні аспекти життя [2].

Процес психологічної сепарації зумовлений кризовими ситуаціями підліткового віку. Пов'язано це з необхідністю бути незалежними від батьківського піклування та брати на себе відповідальність за власні дії, але інколи це може стати несподіванкою для підлітків, викликаючи тривогу, нетерпіння та інші негативні емоції. Якщо до моменту сепарації батьки займали домінуючу позицію і вважали свою дитину несамостійною та невпевненою в собі та своїх силах, тоді необхідність сепаруватися від батьків стає проблематичною. А саме до складнощів процесу сепарації належать ситуації, коли підліток не здатний самостійно прийняти доволі прості рішення, не в змозі налагодити/встановити стосунки з однолітками або нав'язливо намагається спілкуватися тільки з членами родини чи батьками, в даній ситуації можна наголосити про незакінчений перебіг сепарації підлітків від батьків [2].

Будь-яка система, зокрема й сімейна, має певну структуру регуляції, але якщо ця структура занадто жорстка, то сімейна система не готова адаптуватися до нових ситуацій.

Найочевидніший приклад – підлітки, чий інтерес в цьому віці зміщується в сферу спілкування з однолітками. Молоді люди, які відвідують школу, починають рішуче відстоювати свою незалежність від батьків. Жорстка сімейна система всіма силами чинить опір цим змінам і не дозволяє дітям відокремитися та стати самостійними. Якщо відокремлення від батьків не відбувається, всі наступні етапи розвитку дорослої людини спотворюються. Виникає тривала, надзвичайно емоційна прив'язаність до батьківської родини. Ця прив'язаність заважає людині формувати своє власне соціальне та сімейне життя. Дорослий уже не проходить стадію особистих стосунків, а стає авторитетною постаттю, якій потрібно підкорятися або з якою потрібно боротися. Як наслідок, процес відокремлення від дитини також серйозно ускладнюється [6]. Центральне новоутворення підліткового віку є так звана "дорослість", – це ставлення, у якому дитина бачить себе дорослою. Молоді люди стверджують рівність у стосунках зі старшими, прагнуть незалежності та намагаються захистити деякі події свого життя від втручання батьків. «Інстинкт» відокремлення виражається в опорі тим, хто намагається домінувати або чинити тиск заради власної вигоди. Процес, успіх чи невдача психологічної сепарації від батьків у підлітковому і навіть в юнацькому віці має значний вплив на майбутню успішність особистості в сучасному суспільстві та її потенціал самореалізації в різних сферах життя. Процес психологічного відокремлення від батьків є одним з основних розвивальних викликів у підлітковому та юнацькому віці, де важливу роль відіграють дитячо-батьківські стосунки, стилі та стратегії сімейного виховання дітей. Гармонійний і поступовий перехід від позиції дитини до позиції дорослого залежить насамперед від того, наскільки батьки дозволяють дітям ухвалювати рішення, дають зрозуміти, що точка зору дитини важлива для них, та формують у них дорослу модель поведінки. Однак не варто забувати, що сім'я може бути як позитивним, так і негативним чинником у вихованні [4].

Отже, процес сепарації – дуже важливий етап у житті, безпосередньо пов'язаний зі здобуттям самостійності та незалежності, а також є ключем до успішного особистого життя і стосунків. Це процес, під час якого молоді люди встановлюють дуже чіткі межі між своїм власним життям і життям своїх батьків, стають здатними до автономного регулювання і мають багато спільного з досягненням цілісної та диференційованої ідентичності [3]. Важливо розуміти, що процес сепарація проходить поетапно та психологічна сепарація не є розривом стосунків підлітка з батьками, а просто формування самостійної особистості підлітка [4].

Список використаних джерел

1. Бабічева Л., буклет «Підлітковий вік – запитання і відповіді». Київ: Дитячий фонд ООН UNICEF, 2019. 4 с.
2. Літвінова В.О. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Випуск 3. Т. 2. С. 144-150.
3. Марценюк М.О., Соколовська О.О., Психологічне дослідження сфер напруги у взаємостосунках старших підлітків з батьками. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. 2022. №1 (32). С. 64-68.
4. Руденко Н., Руденко В., Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків. Київ: Інноватика у вихованні, 2023. С. 123-127.
5. Семенова А.В., Особливості формування Я-концепції підлітків. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2021. № 2. С. 191-198.
6. Скиба С., Дмитришина М., Аналіз впливу стилів батьківського виховання на формування особистостей дітей. У «Вплив батьківських концепцій та поведінки на формування «Я-образу» та заниженої самооцінки у дітей» / Ред. Качмаров О.В., Тодорів І.В. Івано-Франківськ: Видавництво НАІР, 2023. С. 22-27.

Науковий керівник: *Байєр О.О., канд. психол наук, доц.*

Наукове видання

XV Міжнародна науково-практична конференція
науковців та студентів

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ
У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

Тези доповідей

26 березня 2024 р. (українською та англійською мовами)

Електронне видання

Університет імені Альфреда Нобеля.
49000, м. Дніпро, вул. Січеславська Набережна, 18.
Тел. (056) 778-58-66, e-mail: rio@duan.edu.ua