

Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Рівненський державний гуманітарний університет
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»



Збірник матеріалів

Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції,
присвяченої 120-річчю з Дня народження В. Франкла

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

24 квітня 2025 р.



м. Кропивницький

Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Рівненський державний гуманітарний університет
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Збірник матеріалів
Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої
120-річчю з Дня народження В. Франкла

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

24 квітня 2025 року

м. Кропивницький

Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи: збірник матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження В. Франкла (24 квітня 2025 року) / За заг.ред. докт. психол. наук, проф. Ключек Л.В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л.Я., канд. психол. наук, доц. Мельничук І.Я. Кропивницький: Приватне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2025. 366 с.

У збірці представлені тези доповідей учасників Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження В. Франкла. Висвітлюються актуальні проблеми теорії, методики та практики психології й соціальної роботи в сучасному суспільстві.

Збірник адресовано аспірантам, студентам, працівникам у галузі практичної психології та соціальної роботи, науковцям, психологам, іншим фахівцям, які цікавляться сучасним станом розвитку психології та соціальної роботи.

Редакційна колегія:

Ключек Лілія, доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової роботи
Галушко Любов, кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри
Орап Марина, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
Саврасов Микола, доктор психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри загальної
та диференційної психології Державного вищого навчального закладу «Донбаський
державний педагогічний університет»
Панасенко Елліна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри практичної
психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Паркулаб Оксана, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології розвитку
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
Безлюдна Валентина, кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної
психології Рівненського державного гуманітарного університету
Мельничук Ірина, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної
роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка
Шаумян Олена, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка
Руденко Юлія, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка
Кушнір Наталія, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка
Кушнірова Аліса, викладач кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського
державного університету імені Володимира Винниченка
Шароварова Вікторія, викладач кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Всі тези представлені в авторській редакції. За повноту та цілісність матеріалів автори безпосередньо несуть відповідальність

ЗМІСТ

Аладько Тетяна	ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ВИГОРАННЯ: СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ІНСТРУМЕНТИ	8
Алейнік Євгенія	ВПЛИВ НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВ СОЦІАЛІЗАЦІЇ НА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	11
Бажан Аліна	ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНФЛІКТІВ В СІМ'Ї ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ	14
Балинець Ганна	СПЕЦИФІКА САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	17
Білозор Тарас, Воронова Олександра	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖЕТНІЧНИХ КОНФЛІКТІВ	19
Бондаренко Людмила	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ МЕДИЧНОЇ СФЕРИ ПРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	23
Буйнова Євгенія	РОЛЬ НАВИЧОК ДПТ УСТАНОВЛЕННІ САМОРЕФЛЕКСІЇ, ЕМОЦІЙНОГО КОНТРОЛЮ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ	27
Ватульов Костянтин	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	29
Веліжанінова Ольга	СПЕЦИФІКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ З АУТИЗМОМ	31
Верстляр Ярослава	ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДИХ МЕНЕДЖЕРІВ В УМОВАХ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ	33
Водзинська Крістіна	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ	37
Волівач Назар	МЕХАНІЗМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ	39
Волкова Анна	УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОЇ ЖІНОЧНОСТІ МЕНДЖЕРАМИ	42
Гагаріна Юлія	ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У РОЗРІЗІ СКЛАДАННЯ ЄДКІ	45
Гелей Дарина	ШКАЛА ЕМОЦІЙНИХ ТОНІВ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	47
Герина Любов	ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ТРАВМ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ	50
Грош Ірина	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	53

ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СТАН МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Дашковська Єлизавета	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	55
ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ		
ТРИВОЖНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ		
ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ		
Дворова Катерина	ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ	59
ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ СТУДЕНТІВ		
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ		
Дегтярьова Тетяна	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ	62
ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У		
ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-		
ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ		
Дерполюк Олена	МЕТОДИ НЕВЕРБАЛЬНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ В	64
АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ З		
ПОЗИЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ		
Дзензура Олена	МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ ЦІННОСТІ ЯК ЗАПОРУКА	67
ЗМІЦНЕННЯ ДЕРЖАВОТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ		
УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ		
Дмитренко Олена	КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ	71
РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО		
ШКОЛЯРА В УМОВАХ ОСВІТНІХ ВИКЛИКІВ		
СЬОГОДЕННЯ		
Дончик Олександра	ДІАГНОСТИКА НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ	74
СТАНІВ ПОСТРАЖДАЛИХ ПІД ЧАС ЕКСТРЕНОЇ		
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ		
Дробіна Тетяна	ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ АСПЕКТИ	78
ОСОБИСТОГО ДОСВІДУ ПОДРУЖНИХ ПАР ЯК		
ОСНОВА ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ШЛЮБУ У ВОЄННИЙ		
ЧАС		
Дяченко Маргарита	БУЛІНГ ЯК ПРОБЛЕМА МОРАЛЬНО-	81
ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ПІДЛІТКОВОМУ		
СЕРЕДОВИЩІ		
Жесан Ольга	ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У	84
ВДІВ ВІЙСЬКОВИХ: ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА		
ПІДТРИМКА		
Задорожня Тетяна	ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ	87
СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ		
ПРАВООХОРОНЦІВ		
Зеленюк Галина	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ	89
ОБРАЗИ		
Зінченко Тетяна	СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В	93
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ		
Зоріна Марина	ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ	97
НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ		

Зубко Ірина	ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ В СФЕРІ ІТ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	100
Івасенко Олександр	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОЗМІНЮВАНЬ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ	104
Ільченко Ліра	МУЗИКА ЯК ПОТУЖНИЙ ІНСТРУМЕНТ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ, ПОВЕДІНКУ ТА СОЦІАЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ ЛЮДИНИ	107
Капітонова Катерина	ВПЛИВ ПЕРЕЖИТОГО НАСИЛЬСТВА НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ДИТИНИ	111
Касімов Дмитро	ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ НА ФЕНОМЕН «ЗОНІ» У ФУТБОЛІСТІВ	113
Кас'ян Анна	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ	115
Катеринчук Дарія	ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА МЕТОДИ ЙОГО ДОСЛІДЖЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	117
Кириліна Ніна	ПОНЯТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В РЕАБІЛІТАЦІЇ	120
Ковальчук Олександра	СИНДРОМ ФОМО СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ВИКЛИК ЦИФРОВОЇ ДОБИ	124
Ковальчук Олена	ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ДЕПРЕСІЯ ЯК РЕАКЦІЯ	126
Коденець Наталія	СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО- ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ	130
Комісаров Максим	ЕТНОПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР У ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ СУСПІЛЬСТВА	132
Корж Наталія	ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	136
Коркін Максим	СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ЯК НАУКОВИЙ ФЕНОМЕН	139
Костецький Юрій	ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК РЕСУРС У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	142
Кочетова Аліна	ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ	146
Краснюк Анна	ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ	151

Кузнєцова Анна	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ	155
	ВИНИКНЕННЯ НЕВРОТИЧНИХ РОЗЛАДІВ В	
	ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
Кузьменко Світлана	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ	158
	АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ	
	ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
Кучер Ганна	ПІДЛІТКОВА ДЕПРЕСИВНІСТЬ ТА ЇЇ СПЕЦИФІКА	161
Лісова Олена	ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ, ВИКЛИКАНОЇ ВОЄННИМ	164
	СТАНОМ, НА ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ В	
	КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ	
Листюк Олександр	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ	167
	ПРИЙНЯТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ	
	УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ	
	СИТУАЦІЯХ	
Луговська Вікторія	ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК	170
	САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В	
	УМОВАХ ВІЙНИ	
Лутаєнко Владислав	ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА	174
	ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Мазур Анастасія	ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ	177
	ЕФЕКТИВНОЇ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
Макєєва Дар'я	ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ	180
	КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД	
	ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ	
Маковій Маріанна	АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ПСИХІЧНОЇ	182
	ТРАВМИ У ДІТЕЙ МЕТОДОМ КАЗКОТЕРАПІЇ З	
	ЕЛЕМЕНТАМИ ХІБУКІ-ТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ	
Максимцева Яна	ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У	185
	ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Мала Карина	ВПЛИВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО	188
	РОЗЛАДУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ВЕТЕРАНІВ	
	БОЙОВИХ ДІЙ	
Маленкова Анна	ХАРАКТЕРИСТИКА ДІАГНОСТИЧНОГО	191
	ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ	
	СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	
Малюта Анна	ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ	196
Малюта Назар	СПЕЦИФІКА СПІЛКУВАННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ	199
	ВЗАЄМОДІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
Мамішова Анастасія	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ	204
	ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ	
Маснюк Тетяна	АНАЛІЗ СХИЛЬНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО	206
	ВІКУ ДО МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ	
Матковська Анастасія	ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МОЛОДІ	210
	ДО ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	

Мінєнкова Олена	ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЛЬОВИХ ЧИННИКІВ У ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТАХ	212
Молодих Антоніна	ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ ТА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕР КАДЕТІВ	214
Москалик Юлія	САМОТНІСТЬ ЮНАКІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН	216
Мочарко Сніжана	ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВРАЗЛИВИМИ СІМ'ЯМИ ТА ДІТЬМИ	219
М'ятович Ганна	МЕХАНІЗМИ ТА ЧИННИКИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ	223
Нахаба Діана	ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКІВ З ОЗНАКАМИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ	226
Ніколенко Оксана	АКТУАЛІЗАЦІЯ АКМЕОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ	229
Пилипенко Ганна	ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ	232
Погорєлова Софія, Спільна Анна, Фокша Лілія	ЗМІНИ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	234
Потьомкіна Ірина	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООБМЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	237
Пухальська Олена	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ БЕЗПЛІДДЯ ЖІНКАМИ ФЕРТИЛЬНОГО ВІКУ	239
Рачиба Віталій	ФОРМУВАННЯ ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	242
Рачиба Віталій	ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ	245
Рачкован Єлизавета	ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВУЗІ	248
Резніченко Наталія	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ОСОБЛИВОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ	251
Руденко Ганна	ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОБДАРОВАНОЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІУМУ	253
Рябоконт Євген	ОРГАНІЗАЦІЯ ІТ-БІЗНЕСУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ	255
Сабат Єлизавета	ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ: ЯК СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЗМІНЮЮТЬ СПОСІБ МИСЛЕННЯ МОЛОДІ	258

Сава Тетяна	ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	260
Савченко Анна	ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИТИКА КОНФЛІКТІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА КОНСТРУКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ЇХ ВИРІШЕННЯ	264
Сандул Наталія	ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ'ЯТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА	267
Святовец Наталія	КОНСТРУКТИВНІ МОДЕЛІ ВИРІШЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ	270
Семенюк Дар'я	МАС-МЕДІА І ПОЛІТИЧНЕ НАВІЮВАННЯ: СТРАТЕГІЯ ПЕРЕКОНАННЯ І ВПЛИВ НА ЕЛЕКТОРАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ	274
Семидоцька Анна	ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КОНСТРУКТИВНИХ І ДЕСТРУКТИВНИХ ФУНКЦІЙ КОНФЛІКТІВ	277
Сергієнко Юлія	МОВНІ МАРКЕРИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В ПУБЛІЧНОМУ ЛІНГВОДИСКУРСІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	279
Скіра Златослава	СОЦІАЛЬНА ТРИВОГА ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ РІВНЯ ДОБРОБУТУ	282
Скрябіна Анна	АГРЕСИВНІСТЬ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ: СПОСОБИ КОРЕКЦІЇ	285
Сосновська Тетяна	ДИТЯЧІ СТРАХИ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	288
Степанова Ольга	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВПО ПРИ ЗМІНІ СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ	291
Суржко Ірина	ВПЛИВ ОЦІНЮВАННЯ НА НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НУШ: ЕМОЦІЙНИЙ АСПЕКТ ВЗАЄМОДІЇ	293
Теплих Марина	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	296
Тихонько Олена	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ: КОМУНІКАТИВНІ ПОРУШЕННЯ, СОЦІАЛЬНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ, СТЕРЕОТИПНА ПОВЕДІНКА, ОБМЕЖЕНІ ІНТЕРЕСИ	298
Тімченко Ольга	ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ДРУЖИНАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ	301
Тоболевська Яна	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ І КІЛЬКОСТІ СПОЖИТОГО МЕДІА КОНТЕНТУ У ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ В УКРАЇНІ	304

Толкун Оксана	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХВОРИХ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ	309
Тьор Лариса	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ	312
Федоренко Аліна	ВПЛИВ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА	314
Хмельницька Тетяна	ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В ВІЙСЬКОВИХ УСТАНОВАХ	316
Циганова Дар'я	ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	324
Чанглі Катерина	ФЕНОМЕН САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	327
Чепіль Наталія	АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ БАТЬКІВ-УСИНОВЛЮВАЧІВ ТА УСИНОВЛЕНИХ ДІТЕЙ: АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРУДНОЩІВ БАТЬКІВ-УСИНОВЛЮВАЧІВ ТА УСИНОВЛЕНИХ ДІТЕЙ	330
Чепурна Альона	ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ	335
Шабаліна Олена	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	338
Шаповалова Юлія	РОЛЬ АСИСТЕНТА ВЧИТЕЛЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЯКІСНОЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ	342
Швець Альона	ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ	344
Швець Сніжана	САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ КОНЦЕПЦІЯХ	346
Шевченко Тетяна	ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ	350
Бабіч Лідія	ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЛІКАРІВ	354
Меркунова Ольга	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РЕКЛАМИ НА ОСОБИСТІСТЬ	356
Пархоменко Юлія	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОЗМІНЮВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГА	358
Тьор Євгеній	МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРАВОВОЇ СВІДОМОСТІ	363

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ВИГОРАННЯ: СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ІНСТРУМЕНТИ

Тетяна Аладько

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
психолого-природничого факультету
Рівненського державного гуманітарного університету
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Кулакова Лариса Миколаївна

Постановка проблеми. Сучасний ринок праці характеризується високим рівнем стресу та вимог до працівників, що призводить до збільшення випадків професійного вигорання. Це явище має негативний вплив не лише на індивідуальне психічне здоров'я працівників, але й на загальну продуктивність організацій, клімат у колективі та економічні результати. Виявлення та діагностика вигорання стають критично важливими, оскільки нерегулярна або недостатня оцінка цього стану може призвести до серйозних наслідків, включаючи підвищення випадків хвороб, зниження мотивації.

Мета дослідження – дослідити сучасні методи та інструменти діагностики рівня вигорання.

Викладення основного матеріалу. Професійне вигорання є серйозною проблемою сучасного суспільства, як багатовимірний психічний синдром, який розвивається у відповідь на хронічний емоційний та міжособистісний стрес на робочому місці. Цей синдром характеризується трьома основними компонентами: емоційним виснаженням (відчуття спустошеності та виснаженості власних ресурсів), деперсоналізацією (розвитком цинічного ставлення до роботи, відсторонена реакція на інших людей) та редукцією (спрощення особистих досягнень, відчуття неефективності, нездатності досягати поставлених цілей та втрати почуття професійної компетентності).

Негативні наслідки професійного вигорання є значними та проявляються на різних рівнях. На особистісному рівні вигорання призводить до погіршеного фізичного та психічного здоров'я, а саме до хронічної втоми, головних болей, розладів сну, депресії та інших психосоматичних симптомів. На організаційному рівні вигорання спричиняє зниження продуктивності праці, погіршення якості обслуговування клієнтів, зростання кількості помилок та зниження загальної мотивації персоналу. В соціальному контексті вигорання серед працівників ключових професій, наприклад таких як медичний персонал, може призводити до зниження якості надання важливих послуг.

В умовах економічної нестабільності, пандемійних обмежень, війни, проблема вигорання набуває все більшої актуальності. Зростаючі вимоги до працівників, скорочення ресурсів, необхідність адаптуватися під змінні обставини – все це сприяє для розвитку вигорання, що підкреслює необхідність ефективної діагностики цього стану.

Розуміння професійного вигорання видозмінилося з часом, і на сьогодні існує кілька впливових теоретичних підходів, які пояснюють його природу та

механізми розвитку. Однією з широко використовуваних є модель розроблена Масlach та Джексон, в основі якої лежать такі поняття як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень.

Іншим важливим теоретичним підходом є модель однофакторного вигорання Пайнс та Аронсона. В якій емоційне вигорання визначається як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження. Пусковим фактором згідно цієї моделі є тривале включення в ситуацію, яка виснажує емоційні ресурси організму. Виснаження є головним компонентом, а інші поведінкові прояви є наслідками[1].

Окрім цих класичних моделей існує також теорія зберігання ресурсів (Conservation of Resources Theory – COR). Згідно з цією теорією, люди намагаються отримати, підтримувати та зберігати ресурси, і стрес відбувається, тоді коли є загроза втрати ресурсів, або тоді, коли індивідам не вдається отримати ресурси після суттєвих витрат [3]. Важливою ще є модель вимоги-ресурси (Job Demands-Resources Model), яка стверджує, що вигорання виникає внаслідок дисбалансу між високими вимогами роботи та недостатніми ресурсами для їх подолання. Різні теоретичні підходи мають безпосередній вплив на розробку та застосування методів діагностики. Розуміння цих основ допомагає практикам обирати діагностичні інструменти та інтерпретувати отримані результати.

Для оцінки рівня професійного вигорання на сьогодні існує багато сучасних методів та інструментів. Основну групу становлять опитувальники самооцінки.

Одним із них є «Шкала Професійного вигорання Масlach» (Maslach Burnout Inventory – MBI). Пункти в цій шкалі були написані у формі тверджень про особисті почуття чи ставлення. Частота з якою респондент відчуває ці почуття, оцінена за допомогою шестибального, повністю закріпленого формату відповіді: 0 = Ніколи; 1 = Кілька разів в рік; 2 = Раз на місяць або рідше; 3 = Кілька разів на місяць; 4 = Раз на тиждень; 5 = Кілька разів на тиждень; 6 = Кожен день [4].

В цьому опитувальнику є три шкали : емоційне виснаження, яке складається з дев'яти тверджень, деперсоналізації, яка складається з п'яти позицій та особистих досягнень, яка налічує вісім тверджень. Таким чином, аналізуючи бали за кожною з цих субшкал, можна отримати цінну інформацію про різні аспекти професійного вигорання та визначити рівень його розвитку. Ці висновки можуть бути використовувані для розробки індивідуальних та організаційних стратегій профілактики та подолання вигорання.

Ще одним поширеним інструментом є «Опитувальник для вимірювання вигорання (ВАТ)». Надаються твердження, які стосуються робочої ситуації респондента, а також того, як він сприймає цю ситуацію. Можуть бути такі формати відповідей і нарахування балів: 1 = Ніколи; 2 = Рідко, 3 = Іноді; 4 = Часто, 5 = Завжди [2].

Складається цей інструмент із двох основних категорій: базових (двадцять три твердження) і вторинних симптомів (десять тверджень). Базові поділяються на такі підпункти як виснаження, відчуження, когнітивні та емоційні порушення.

Вторинні симптоми мають в собі такі елементи: психологічні та психосоматичні скарги.

ВАТ є цінним інструментом у дослідженні та практичній діагностиці професійного вигорання, особливо коли потрібно отримати розширену інформацію про різні аспекти цього синдрому. Проте, як і будь-який опитувальник він залежить від суб'єктивного сприйняття респондента та може бути схильним до соціальної бажаності.

Розглядаючи різноманіття сучасних інструментів діагностики професійного вигорання, неможливо оминати одну з поширених методик. Йдеться про «Діагностику рівня емоційного вигорання», яка розроблена В.В.Бойком. Структура цього опитувальника складається з вісімдесяти чотирьох тверджень, на які респондент відповідає «так» чи «ні». Питання об'єднані в дванадцять шкал, які в свою чергу, групуються у три фази (стадії) розвитку вигорання :

- Фаза напруження: відображає початкові прояви стресу та напруження, що є предвісниками вигорання (переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, відчуття «загнаності в клітку», тривога і депресія).

- Фаза резистентності: характеризується способами особистості психологічно захиститися від зростаючого стресу шляхом емоційного відсторонення (неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків).

- Фаза виснаження: є кульмінацією процесу вигорання, що проявляється у зниканні емоційних та фізичних ресурсів (емоційний дефіцит, емоційна і особистісна відстороненість, психосоматичні порушення).

Методика дозволяє оцінити рівень вираженості кожного симптому, кожної фази та загальний рівень емоційного вигорання. Аналізується як окремі симптоми, так і домінуючі фази.

Окрім, опитувальників у дослідження вигорання також можуть використовуватися проєктивні методики. Наприклад «тест Люшера» може надати інформацію про емоційний стан, рівень стресу та загальне психологічне благополуччя особистості.

На додаток до кількісних інструментів, арсенал діагностики професійного вигорання включає якісні методи, які надають унікальну можливість дослідити проблему з іншого боку. Серед різноманіття таких підходів дослідники часто використовують інтерв'ю та фокус-групи, вони можуть бути цінними для отримання глибинного розуміння індивідуальних переживань, а також для виявлення загальних тенденцій.

З огляду на різноманіття доступних методів, важливо пам'ятати, що перш ніж використовувати їх, слід визначити, які цілі ми ставимо перед діагностикою. Існують певні критерії, які допоможуть нам зробити вибір діагностичного інструменту. До них належать: валідність, що відображає здатність вимірювати саме те, що передбачається запитом; надійність; етичні міркування, а саме конфіденційність та інформована згода.

Висновки. Отже, слід зазначити, що діагностика професійного вигорання є важливим етапом у профілактиці та подоланні цього синдрому. Сучасний арсенал методів та інструментів є досить різноманітним, включаючи стандартизовані опитувальники, проєктивні, а також якісні підходи. Вибір конкретного інструменту має ґрунтуватися на критеріях валідності, надійності та етичних міркуваннях. Ефективне застосування цих методів дозволяє своєчасно ідентифікувати працівників, які знаходяться в зоні ризику.

Література

1. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. Dmytro Assonov. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/295> (дата звернення: 16.04.2025).
2. Опитувальник для вимірювання вигорання (BAT): версія пов'язана з роботою. URL: <https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/BAT-Ukrainian.pdf> (дата звернення 16.04.2025).
3. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. С.29. URL: <https://surl.li/nmgfux> (дата звернення: 16.04.2025).
4. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior* 1981. Christina Maslach and Susan E. Jackson. University of California, Berkeley. С. 2-3. URL: https://www.researchgate.net/publication/227634716_The_Measurement_of_Experienced_Burnout (дата звернення: 16.04.2025).

ВПЛИВ НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВ СОЦІАЛІЗАЦІЇ НА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Євгенія Алєйнік

здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мамчур Ірина Вікторівна

Постановка проблеми. У сучасному світі перед батьками та педагогами постає багато труднощів та викликів, у процесі виховання майбутнього покоління. Тема труднощів у процесі соціалізації дитини дошкільного віку завжди була актуальною.

Вплив несприятливих умов соціалізації на психологічний розвиток дітей дошкільного віку є складною і важливою темою. Діти дошкільного віку дуже вразливі, і їхній досвід під час соціалізації може надовго зберегтись у пам'яті та

мати негативний вплив на їхнє психічне здоров'я. Педагогам, батькам та психологам дуже важливо створити сприятливе середовище для того, щоб діти зростали, розвивалися емоційно та розумово. Несприятливі умови, такі як нехтування, жорстоке поводження або насильство, можуть мати шкідливий вплив на психічне здоров'я та розвиток дитини. Для підтримки здорового розвитку дітей дошкільного віку важливо виявити та вирішити ці проблеми на ранніх стадіях.

Викладення основного матеріалу. Визначення соціалізації як процесу, внаслідок якого індивід одержує недостатню йому соціальність, дає Б. Ананьєв, говорячи, що соціалізація – це процес формування людини як особистості, її соціальне становлення, включення особистості у різні системи соціальних відносин, інституцій і організацій, засвоєння людиною знань, норм поведінки і т.ін., що склалися історично.

Соціалізація є важливою для розвитку дитини з кількох причин. По-перше, це допомагає дитині вчитися взаємодіяти з іншими людьми, розвиваючи навички спілкування, співробітництва та конфліктного вирішення. По-друге, соціалізація сприяє формуванню самооцінки та відчуття власної ідентичності через взаємодію з іншими людьми. Також, соціалізація допомагає дитині відчувати себе частиною групи або спільноти, що сприяє її сенсовій приналежності та психологічному благополуччю [2, с.191].

Несприятливими умовами для соціалізації ми можемо вважати: негативне сімейне середовище, негативний вплив медіа та цифрового середовища, соціальна ізоляція, стресові фактори [3].

Несприятливим сімейним середовищем можна вважати: агресію та байдужість збоку батьків, нестача емоційної підтримки, надмірний контроль, насильницькі дії батьків спрямовані на дитину. Всі ці умови можуть викликати тривожність, невпевненість та емоційну нестабільність у дітей.

Негативне сімейне середовище може мати серйозний вплив на психологічний розвиток дитини. Діти, які виростають у небезпечному або насильницькому середовищі, можуть відчувати страх, стрес та тривожність, що може суттєво вплинути на їх емоційний стан та поведінку [1].

Таке середовище може спричиняти дитині почуття неповноцінності, вразливості та відсутності безпеки. Це може призвести до розвитку різних психологічних проблем, таких як депресія, тривожність, психосоматичні розлади та інші.

Так чи інакше люди у своєму житті зустрічаються з різними видами насилля. І доволі часто насильницькі дії вчиняють близькі один одному люди. Діти, які зростають у сім'ях, де присутнє насильство, часто стикаються з серйозними психологічними труднощами. Вони можуть переживати глибоку емоційну нестабільність, відчуття сорому та провини, а також намагаються приховати свої переживання, особливо якщо це стосується сімейних конфліктів. Їм властиві відчуття постійної тривоги, страху, безнадії та безсилля, що супроводжуються фізичним і емоційним напруженням, порушеннями сну, нав'язливими думками та навіть схильністю до суїцидальних намірів.

Насильство в родині негативно позначається на всіх її членах, створюючи нездорову атмосферу, де енергія дитини витрачається на переживання, страхи та конфлікти, замість гармонійного розвитку. Це позбавляє її почуття захищеності та впевненості у власній цінності, що може суттєво ускладнити її особистісне зростання і можливість реалізувати себе у майбутньому.

Родинне середовище відіграє важливу роль у формуванні психіки дитини, тому важливо надавати підтримку та захист дітям, які опинилися в складних родинних ситуаціях. В першу чергу забезпечити безпечні та комфортні умови для розвитку дитини повинні батьки. Батьки можуть не відразу зрозуміти що з їхньою дитиною щось не так. Діти дошкільного віку, ще не вміють правильно виражати та розуміти свої емоції та почуття. Коли дитину переповнюють сильні емоції, вона не знає як їх проявити, в такому випадку дитина або тримає все в собі або виплескує назовні. Коли дитина відчуває гнів або інші негативні емоції, але не може їх проявити, вона починає спрямовувати весь негатив на себе. Це може проявлятися у тому, що дитина завдає сама собі шкоди, б'є себе, кусає пальці або губи, шкребе шкіру. У таких випадках коли батьки чи педагоги помічають таку поведінку необхідно звернутися до психолога.

Такі стресові фактори як: війни, міграція, природні катаклізми, втрата близьких змушують людину переживати сильний стрес. адже ці ситуації доросла людина ніяк не може контролювати, що вже говорити про дітей.

Війна принесла найбільше шкоди дітям України. Багатьом дітям довелося пережити жахливі речі, смерть рідних та близьких, втрата дому. За даними ЮНІСЕФ Близько 5,3 мільйона українських дітей стикаються з перешкодами в отриманні освіти. 4 з 10 дітей не здобувають регулярну дошкільну освіту [4].

Основними наслідками війни для психіки дітей є : емоційна нестабільність – постійний страх, тривога та відчуття небезпеки можуть призвести до порушень сну, нічних кошмарів та соціальної ізоляції.

Поведінкові зміни – агресія, асоціальна поведінка або, навпаки, замкнутість і відстороненість.

Проблеми з навчанням – у дітей які знаходяться у постійному стресі через війну спостерігаються труднощі з концентрацією уваги, зниження мотивації до навчання та когнітивні порушення.

Психосоматичні розлади – головний біль, проблеми з травленням, серцево-судинні порушення, які можуть бути наслідком хронічного стресу.

Висновки та перспективи дослідження. Несприятливі умови соціалізації, зокрема негативне сімейне середовище, соціальна ізоляція, вплив медіа та стресові фактори, мають значний негативний вплив на психічний розвиток дітей. Насильство у родині, агресія, байдужість та відсутність емоційної підтримки можуть спричинити тривожність, депресію, психосоматичні розлади та поведінкові проблеми. Діти, які зазнали таких умов, часто відчувають емоційну нестабільність, почуття сорому та провини, що може суттєво впливати на їхню соціальну адаптацію та майбутнє життя.

Крім того, війна є одним із найпотужніших стресових факторів, який завдає значної шкоди психологічному розвитку дітей. Втрата близьких,

вимушене переселення та обмежений доступ до освіти поглиблюють емоційну напругу та порушення поведінки у дітей.

Перспективи подальших досліджень вбачають розробка програм психологічної підтримки дітей, які пережили насильство та соціальну ізоляцію. Важливо створити методики раннього втручання для корекції негативних наслідків. Дослідження впливу війни на психіку дітей. Аналіз довготривалих наслідків збройних конфліктів дозволить розробити ефективні стратегії допомоги.

Література

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: 2001. 96с.
2. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 624 с
3. Діти і соціум: особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку / А. М. Богуш та ін. ; ред. А. М. Богуш. Луганськ: Альма-матер, 2006. 368 с.
4. Спустошливий вплив війни на дітей та юнацтво по всій Україні [Електронне джерело] <https://www.unicef.org/ukraine/3-years-of-full-scale-war-in-ukraine> (дата звернення 11. 04. 2025).

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНФЛІКТІВ В СІМ'Ї ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Аліна Бажан

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: старший викладач кафедри психології та
соціальної роботи

Калашникова Людмила Володимирівна

Постановка проблеми. Сьогодення засвідчує значне зростання сімейних конфліктів, в основі яких лежать не тільки травматичні події, що переживає Україна, соціальні трансформації, економічна скрута, зміни культурних цінностей, але й особливості міжособистісних стосунків членів родини. Сучасне розуміння сутності сімейного конфлікту як наукового феномену дозволяє розглядати його складним психологічним явищем, що лежить в основі деструктивних міжособистісних стосунків між членами родини та формується під впливом внутрішніх і зовнішніх детермінант.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що проблемою дослідження сімейних конфліктів займаються не тільки західні (J.Adams, M.Baker, N.Campbell, K.Davis, R.Evans, J.Foster,

R.Johnson., S.Kim, L.Richardson та інші), але й українські (В.Б Бойко, О.М. Коваль, М.С. Литвин та інші) вчені.

Найчастіше під конфліктом розуміють зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок чи поглядів опонентів або суб'єктів конфліктної взаємодії. В основі будь-якого конфлікту лежить ситуація, що включає суперечливі позиції сторін з будь-якого приводу, протилежні цілі та засоби їх досягнення за певних обставин, неспівпадіння інтересів, бажань, потягів опонентів тощо.

Вперше внутрішньоособистісний конфлікт був досліджений в загальній психології, патопсихології та психоаналізі. Вагомий внесок у вивчення внутрішньоособистісних конфліктів внесли К. Левін та Н. Міллер які, спираючись на основні положення «теорії поля», розробили класифікацію означених конфліктів: конфлікт «наближення – наближення», «наближення – віддалення», «віддалення – віддалення».

З 60-х років минулого сторіччя проблема конфлікту привертає увагу соціальних психологів, які займаються дослідженням міжособистісних та міжгрупових конфліктів. Як засвідчує наукова література, в західній соціальній психології розроблено дві соціально-психологічні концепції розуміння сутності конфлікту: мотиваційну та когнітивну. Перша трактує конфлікт як усвідомлену несумісність індивідуальних намірів та інтересів його учасників. Йдеться про домінування суб'єктивних мотиваційних чинників в процесі детермінації конфліктної внутрішньогрупової та міжгрупової взаємодії. Відповідно до когнітивної концепції в основу конфлікту покладено несумісність когнітивних систем та пізнавальних стратегій протиборчих сторін.

Одним із видів міжособистісних конфліктів виступає сімейний конфлікт, під яким розуміють порушення стосунків взаємозв'язку та взаємовпливу між членами родини. В основі таких конфліктів лежить зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій, думок та поглядів членів родини.

Як засвідчують результати досліджень М.М Павлюка та Н.М Архипенко родинні конфлікти можуть виконувати дві функції: позитивну (конструктивну) і негативну (деструктивну). Конструктивна роль сімейного конфлікту пов'язана з тим, що він запобігає застою індивідуальної та групової життєдіяльності членів родини, стимулює їх до розвитку та самовдосконалення. Такий конфлікт сприяє об'єднанню та солідарності родини. Деструктивний же конфлікт призводить до ескалації та розвитку токсичних стосунків між членами сім'ї.

Аналіз наукової літератури засвідчує що найчастіше виділяють наступні види родинних конфліктів: 1) функціональні, які лежать в основі позитивних змін і компромісів, та дисфункціональні, що руйнують родинні зв'язки; 2) короточасні, які суттєво не впливають на стосунки між членами родини, та хронічні, що спричиняють серйозні психологічні та соціальні негативні наслідки; 3) міжособистісні конфлікти, що виникають між окремими членами родини та групові, що охоплюють кілька підсистем родини.

На психологічному рівні конфлікти створюють значний стресовий тиск, що впливає на емоційний стан кожного члена родини. Постійне емоційне напруження, яке супроводжується негативними переживаннями, спричиняє

виникнення тривожних розладів, депресивних станів і загалом призводить до зниження рівня емоційної стабільності.

На фізіологічному рівні сімейні конфлікти спричиняють хронічний стрес, що негативно впливає на роботу центральної нервової системи і фізичне здоров'я членів родини. Соціальні наслідки проявляються у зниженні якості взаємодії в родині, обмеженні підтримки та соціальній ізоляції. Економічний вплив конфліктів виражається у порушеннях розподілу ресурсів і фінансовій нестабільності сім'ї.

Для дослідження сімейних конфліктів необхідно застосовувати комплексний підхід, що передбачає використання діагностичних методик для збору кількісних та якісних даних. Йдеться про методики К. Томаса «Стратегії поведінки в конфлікті», що дозволяє виявити домінуючі стратегії та моделі поведінки учасників конфлікту; методику «Сімейне середовище» Р. Б. Бернса та С. Рое, яка дозволяє оцінити психологічний клімат у родині.

Комплексне застосування вказаних методик дозволяє отримати багатовимірне уявлення про сутність сімейного конфлікту. Інтеграція цих методик дає змогу провести як кількісний, так і якісний аналіз даних, забезпечуючи багатовимірну оцінку конфліктних процесів в родині. На основі інтегрованого аналізу даних можна сформулювати цілісну модель сімейного конфлікту, яка враховує внутрішні та зовнішні чинники. Така модель демонструє, що внутрішні фактори (особистісні риси, стилі взаємодії, рольові очікування та ін.) становлять базову передумову для виникнення сімейних конфліктів, а зовнішні чинники (соціально-економічний тиск, культурні традиції, інформаційний вплив та ін.) виступають як каталізатори, що посилюють ці суперечності.

Висновки. Узагальнюючи викладений матеріал можна констатувати, що сімейний конфлікт є багатовимірним явищем, що зумовлене як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на ознайомлення з конструктивними стратегіями вирішення сімейних конфліктів.

Література

1. Бойко В.Б. Сучасні підходи до вирішення сімейних конфліктів. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 112 с.
2. Коваль О.М. Психологія сімейних відносин: сучасні тенденції. Київ: Видавничий дім «Наукова думка», 2021. 54-57 с.
3. Литвин М.С. Емпіричний аналіз сімейного середовища: проблеми та перспективи. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2022. 98 с.

СПЕЦИФІКА САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Ганна Балинець

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Дметерко Наталія Володимирівна

Постановка проблеми. Сучасний світ вже важко уявити без всесвітньої Інтернет мережі та соціальних мереж, які щільно увійшли в наше життя. І, як і в реальному житті, перед кожною людиною постає питання самопрезентації.

Мережа Інтернету в цьому плані особливо приваблива - вона дозволяє задовольнити потребу у лідерстві та стимулює підприємливість. Проблема самопрезентації в соціальних мережах полягає в тому, що це явище є новим, мало вивченими способами самопрезентації в соціальних мережах, їх відмінностями від традиційних способів самопрезентації.

Викладення основного матеріалу. Поняття самопрезентація походить від латинського слова, що в перекладі означає «самоподача», тобто представлення себе іншим людям. Під самопрезентацією розуміють дії особистості, спрямовані на формування свого образу з метою створити те чи інше враження в співтоваристві. Самопрезентація – процес, за допомогою якого ми намагаємося контролювати враження, що виникають про нас у інших людей; синонім – управління враженням про себе.[1] Соціальні мережі міцно увійшли в наше життя, адже люди проводять багато вільного часу, спілкуючись з друзями і знайомими через інтернет мережу. Управління враженнями, те, як людина представляє себе іншим, є невід'ємною частиною процесу спілкування.

Недостатньо розуміння норм поведінки і спілкування, яке здійснюється в соціальних мережах, від яких залежить допустимість будь-якої поведінки користувачів в соціальних мережах, чи передаються особисті і соціальні норми, і в інтернеті. визначається постійним збільшенням числа аудиторії, які щодня користуються Інтернетом. Значно зростає залежність від соціальних мереж.

Віртуальна комунікація має і ряд специфічних рис. Серед них – великий вибір «інструментів», за допомогою яких можна сформуванати власну ідентичність, відсутність тілесного контакту, учасники такої комунікації можуть не знати один одного. Це дає величезні можливості для презентації своєї особи перед «віртуальним оточенням», іншими користувачами того чи іншого інтернет-ресурсу. Сьогодні більшість людей споглядають тисячі образів себе, якісприймаються людьми навколо. Дослідники визначають, що людям у соціальних мережах притаманно показувати лише свої найкращі риси, підкреслювати «плюси», красу тіла, хороше здоров'я, успішне ведення справ.

Особливістю самопрезентації в просторі соціальних мереж є вербальний (текстуальний) характер. Як правило, особистість презентує себе шляхом заведення облікового запису – сукупності інформації про користувача – аккаунт

(від англійського account – обліковий запис, особистий рахунок). Він як правило, містить відомості необхідні для ідентифікації користувача при підключенні до системи – його ім'я (нікнейм) та пароль – і підтримують реєстрацію користувачів (блоги, форуми, сайти тощо). Також пропонують вибрати собі певну візуальну особистість, – аватар (невеличку картинку, яка представляє певну людину в віртуальній реальності, відображаючи сутність, зовнішність, характер користувача).

Людина може надавати про себе реальні відомості або вигадані, презентуючи себе в певній віртуальній спільноті. При цьому віртуальна особистість може значно відрізнятись від реальної, презентуючи себе як представник певної статі, національності, професії, культурних традицій тощо. Така самопрезентація особистості в віртуальному комунікативному просторі нагадує діяльність акторів, що грають певну роль, глибоко вживаючись в неї [3].

До психологічних особливостей спілкування у соціальних мережах належать: анонімність, безкарність поведінки, емоційність і мозаїчність комунікації, наявність специфічного етикету спілкування інтернет-комунікантів. З'явилися навіть спеціальні назви для деструктивного онлайн спілкування, сама поява яких переконливо свідчить про потребу якомога частіше «тестувати реальність» – звіряти слова з вчинками та критично мислити [2]. Йдеться про: – гостинг (ghosting) – розірвання усіх зв'язків у мережі, раптове припинення спілкування без жодних пояснень;

– мостинг (mosting) – коли підписник спочатку приділяє велику увагу, змушує до активного й емоційного спілкування, а потім зникає, ігноруючи дзвінки та повідомлення;

– хайпинг (hyuping) – дуже схожий на гостинг і мостинг, але його відмінність у тому, що підписник стає маніпулятором в інтернет спілкуванні, використовує співрозмовника для підняття своєї самооцінки, а потім, як і в перших двох випадках, раптово припиняє відносини;

– орбітинг (orbiting) – це тактика тримання підписника «в орбіті» своїх зацікавлень: поставити лайк чи залишити коментар, але при цьому уникати прямого контакту – в повідомленнях, по телефону і, тим більше, при особистій зустрічі;

– бенчинг (benching) – підписник час від часу надсилає повідомлення, тим самим, проявляючи зацікавленість, але ніколи не виходить з віртуального простору в реальний;

– касперинг (caspering) – підписник поступово зводить спілкування нанівець та зникає в просторі, але робить це м'яко, поступово;

– бредкрампинг (breadcrumbing) – досить поширений феномен для онлайн знайомства, коли відносини сповнені неправдивими очікуваннями. Отже, у соціальних мережах людина може без особливих зусиль створити ідеальний образ самої себе, бо відображає уявлення особистості про придуманий, ідеальний набір власних якостей, які комплектуються за допомогою готових візуальних, текстових й аудіальних мережеских інструментів. Однак, втеча у віртуальний простір небезпечна втратою інтересу до реального життя та загрожує повноцінному розвитку особистості, адже надмірне перебування в соціальних

мережах та витрачання часу на вибудовування відносин в них зумовлює появу залежності від цих платформ. Список інтернет- залежностей поповнюється новими їх видами, такими, як «лайкопристрассть»,

«цифрові безпритульні», «веб-серфінг» тощо.[2] Таким чином вже сьогодні не можна доверятись ні якій інформації в соціальних мережах.

Висновки. Самопрезентація – це процес, за допомогою якого людина намагається сформулювати у інших людей враження про самого себе. Успіх самопрезентації залежить від уміння представити себе іншим людям, уміння подати себе, привернути до себе увагу, актуалізувати інтерес людей до своїх якостей. Метою самопрезентації є створення і донесення свого іміджу до інших людей.

Література

1. Гофман Ірвінг. Подання себе іншим у повсякденному житті. Пер з англ. А. Д. Ковальова. Київ. 2000. С. 302 .
2. Волинець В.О., Ідентичність особистості та специфіка її самопрезентації у віртуальному комунікативному просторі. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2021. № 2.
3. Штанько В.І. Віртуальний комунікативний простір і проблеми самоідентифікації особистості .Вісник Харківського національного університету ім. Каразіна. 2012 . №1029-І.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖЕТНІЧНИХ КОНФЛІКТІВ

Тарас Білозор

здобувач II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Олександра Воронова

здобувачка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мамчур Ірина Вікторівна

Постановка проблеми. Українське міжнаціональне сьогодення є складним і невизначеним через участь у збройному гібридному конфлікті. Національні (міжетнічні) конфлікти належать до найбільш заплутаних і складно розв'язуваних. Як показує історія, у більшості поліетнічних країн міжнаціональні, міжетнічні зіткнення за своїми масштабами, тривалістю та

інтенсивністю значно перевершують інші типи соціальних конфліктів. За оцінками організації «Ініціатива за вирішення етнічних конфліктів» (ENCOR), етнічні конфлікти тліють принаймні у 43 країнах світу. За даними Стокгольмського міжнародного інституту з дослідження актуальних проблем миру, дві третини гострих соціальних конфліктів у 90-х роках XX століття були міжетнічними. Загалом у XX-му столітті їх жертвами стали 100 млн чоловік. За підрахунками директора Інституту Миру в Осло Д. Сміта, тільки у другій половині 90-х років минулого століття дві третини воєн були пов'язані з етнічними конфліктами, суб'єктами яких були етноси або нації [5].

Викладення основного матеріалу. Категоріальний апарат етноконфліктології охоплює поняття, основними серед яких є «етнос» і «нація» і похідні від них – етнічний, національний, етнонаціональний. В їх основі є реалізація однієї з фундаментальних біологічних потреб людини – потреба у приналежності до певної етнічної спільності. Самоідентифікація «Я – українець» або «Я – поляк» є виразом глибинної потреби людини бути частиною однієї з найстійкіших соціальних спільнот – етносу [3, с.202].

Міжетнічний конфлікт – це специфічна ситуація у відносинах між етнічними спільнотами, її частинами або її окремими представниками, змістом якої є змагання учасників цих відносин за відповідні ніші у суспільному житті поліетнічної країни й в ході якого відбувається протиставлення інтересів і застосування будь-яких засобів для реалізації цих інтересів і затвердження стійких позицій своєї етнічності в етнонаціональній структурі суспільства.

Сучасні закордонні роботи з психології міжетнічних конфліктів мають насамперед прикладний характер. Галузь врегулювання етнічних конфліктів стала сферою наукових інтересів багатьох закордонних дослідників Дж. Люкенса, К. Осаллівана, Г. Вільямса, К. Зулло, К. Мур, Б. Шмельцле, М. Лерма, Дж. Коклі та ін. Більшість зазначених дослідників вважає, що область сучасних практичних досліджень повинна бути зосереджена на проблемі управління етнічним конфліктом, на організаційних процесах проведення міжетнічного і кроскультурного діалогу [1].

Проблемою міжетнічних конфліктів серед українських науковців займаються І. Данилюк, О. Дичківська, Л. Гуменюк, М. Пірен, О. Савицька, Л. Співак, М. Цюрупа та ін. [1; 2; 3; 5].

Конфліктність у взаєминах між націями виникає в умовах ущемлення інтересів однієї і панування інтересів іншої. Будь-яка нерівність – політична, правова, економічна, культурна, нарешті, конфесійна, пов'язані з пануванням одних над іншими, перешкоджає самостійному розвитку національних спільнот і викликає протиборства. Причому ущемлення інтересів може виявлятися й усвідомлюватися в різних сферах життя, не обов'язково в політиці. Поле конфлікту формується в різних ракурсах. Джерелом його може бути будь-яка історична проблема, яка має бути вирішена; захоплення території – життєвого простору етносу; руйнування його системи культурних цінностей і нав'язування чужих цінностей; деградація з вини іншого екологічного середовища; господарсько-економічна експансія; мовна нерівноправність [2].

Міжетнічні конфлікти не виникають зненацька, а визрівають протягом тривалого часу. Причини, що ведуть до них, різноманітні. Їхнє поєднання в кожному конкретному випадку особливе. Для виникнення конфлікту необхідна наявність трьох факторів. Перший пов'язаний з рівнем національної самосвідомості, який може бути адекватним, заниженим і завищеним. Два останніх рівні і сприяють появі етноцентристських прагнень. Другий фактор — наявність у суспільстві “критичної” маси проблем, що роблять тиск на всі сторони національного буття. Третій фактор — наявність політичних сил, здатних використовувати в боротьбі за владу два перших фактори [4].

З метою дослідження певних аспектів міжетнічних конфліктів нами було розроблено авторський етнопсихологічний опитувальник. У дослідженні взяли участь 35 респондентів здобувачів освіти факультету педагогіки та психології ЦДУ імені Володимира Винниченка віком від 18 до 25 років.

На запитання: «Чи вважаєте ви, що існують культурні або етнічні відмінності, які можуть призводити до конфліктів?», 25% опитаних дали підтверджуючу відповідь, а 65,5% вважають, що так, але це можна подолати (рис. 1).

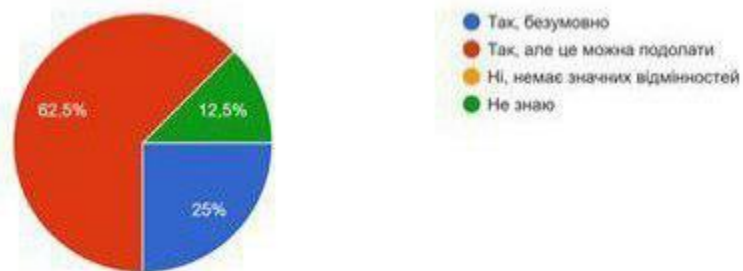


Рис. 1. Вплив культурних, етнічних відмінностей на міжетнічні конфлікти

Щодо з'ясування основних причин міжетнічних конфліктів, то по 25% опитаних вважають найбільш поширеними різницю в культурних цінностях, етнічні стереотипи та упередження й релігійні відмінності (Рис. 2).

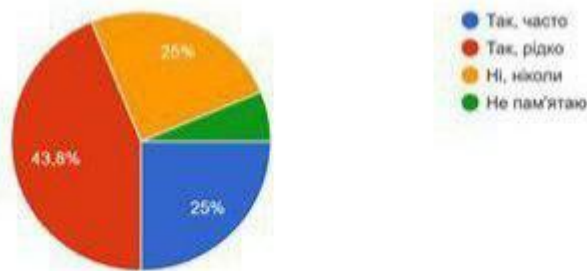


Рис. 2. Причини міжетнічних конфліктів

Для нашого дослідження важливо було проаналізувати, які молоде покоління бачить ефективні практичні механізми та засоби для покращення міжетнічних відносин. 43.8% опитаних схиляються до думки щодо важливості популяризації серед населення знань з етнопсихології. Загальні результати цього пситання висвітлено в рисунку 3.

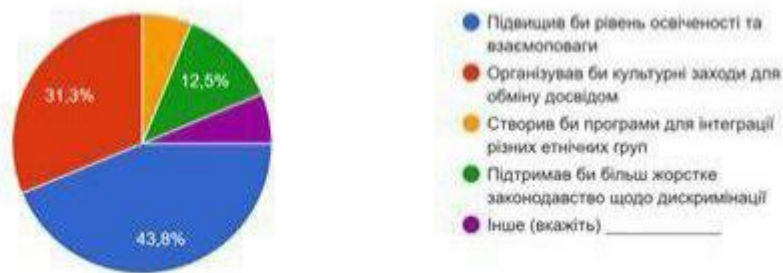


Рис. 3. Механізми, засоби покращення міжетнічних відносин

Отримані дані нашого дослідження свідчать про неоднозначне сприйняття міжетнічних конфліктів серед опитаних. Аналіз відповідей показує значну частину респондентів (37,5%–56,3%), які визнають наявність міжетнічних конфліктів у суспільстві, що свідчить про актуальність цієї проблеми. Думки щодо причин міжетнічних конфліктів розподілилися досить рівномірно, що може вказувати на комплексний характер цього явища. Частка тих, хто вважає міжетнічні конфлікти неминучими, коливається від 25% до 43,8%, що свідчить про розбіжності в поглядах на можливість їх уникнення. Помітна кількість респондентів (від 31,3% до 50%) вважає, що вирішення міжетнічних конфліктів можливе через популяризацію знань з етнопсихології, діалог та взаєморозуміння, що підкреслює важливість соціальних і психологічних методів розв’язання проблеми. Приблизно 43,8% респондентів вказують на необхідність державного регулювання та запровадження спеціальних програм для зменшення міжетнічної напруги. Від 12,5% до 57,5% опитаних зазначають вплив особистого досвіду або медіа на їхнє ставлення до міжетнічних відносин, що свідчить про важливість інформаційного простору у формуванні громадської думки.

Висновки. Таким чином, теоретичний аналіз означеної проблеми і результати опитування дають розуміння, що міжетнічні конфлікти є значущим соціально-психологічним явищем, яке потребує комплексного підходу для його вирішення. Важливу роль у подоланні конфліктів відіграють комунікація, державна політика та просвітницька діяльність. Розкриті в тезах психологічні аспекти міжетнічних конфліктів не висвітлюють всіх його складових, тому перспективою подальших наукових розвідок є докладніше вивчення основних причин і шляхів вирішення національних непорозумінь.

Література

1. Данилюк І. В. Дослідження етнопсихологічних феноменів західноукраїнськими вченими. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 9. С. 65-72.
2. Дичківська О. О. Інноваційний менеджмент: конспект лекцій. Київ: ДІА, 2018. 82 с.
3. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.
4. Мамчур І. В. Соціально-психологічні особливості сформованості компонентів національної самосвідомості студентів. *Теорія і практика*

підготовки конкурентоспроможного фахівця як вектор освітніх парадигм: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Тернопіль, 2022. С. 160-163.

5. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2004. 172 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ МЕДИЧНОЇ СФЕРИ ПРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Людмила Бондаренко

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд.психол.наук,
доц. Галушко Любов Ярославівна

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану в Україні медичні працівники опинилися в надзвичайно напруженій ситуації, що потребує не лише високого професіоналізму, але й значних емоційно-вольових ресурсів. Робота у постійному стресі, моральна й фізична втома, необхідність ухвалення складних рішень у критичних ситуаціях, робота з пораненими та загиблими – усі ці фактори сприяють розвитку емоційного вигорання. Цей феномен негативно впливає на якість медичної допомоги, ефективність професійної діяльності та психічне здоров'я працівників.

Попри наявність значної кількості досліджень, присвячених емоційному вигоранню, актуальним є теоретико-методологічне переосмислення проблеми в умовах сучасних воєнних реалій. Відтак постає необхідність у системному аналізі чинників емоційного вигорання та вивченні специфіки його проявів саме в медичній сфері.

Викладення основного матеріалу. Під час військового стану, зокрема надзвичайного навантаження на систему охорони здоров'я, проблема емоційного вигорання медичних працівників є вкрай важливою. Представники медичної галузі щодня стикаються з фізичними, психологічними та емоційними викликами, що вимагають високої стійкості, професіоналізму та самопожертви. Постійне перебування в ситуаціях стресу, обмежені ресурси, надмірна відповідальність і недостатня підтримка призводять до виснаження, втрати мотивації та професійної деформації. Емоційне вигорання не лише погіршує якість життя самих медиків, але й негативно впливає на ефективність їхньої роботи, ставлячи під загрозу якість надання медичних послуг.

В. Шевчук у своїх наукових працях зазначає, що емоційне вигорання – це психологічний стан, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу і проявляється у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень [4, с. 142].

У контексті медичної практики емоційне вигорання розглядається як специфічна професійна реакція на хронічне перевантаження, що виникає внаслідок інтенсивної взаємодії з пацієнтами, їхніми емоціями, болем, страхом, а іноді – з агресією або нерозумінням з боку суспільства. Такий стан супроводжується почуттям постійної втоми, втрати емоційної залученості, професійної мотивації, байдужості до результатів своєї праці, а також зниженням задоволення від роботи [1, с. 13].

Медичні працівники є особливо вразливою категорією в цьому контексті, адже їхня діяльність передбачає щоденне психологічне навантаження, емоційну залученість у процес лікування, співпереживання та готовність діяти в умовах невизначеності.

Ознаками та симптомами емоційного вигорання у фахівців медичної сфери можна вважати:

- емоційне виснаження: відчуття постійної втоми, зниження енергії, апатія до роботи, відчуття спустошеності та емоційної нестабільності;
- емоційне відсторонення: байдужість або цинічне ставлення до пацієнтів, зниження емпатії, дратівливість у спілкуванні, формальне, безособове виконання професійних обов'язків;
- зниження відчуття особистих досягнень: сумніви у власній професійній компетентності, відчуття марності зусиль, відсутність задоволення від результатів роботи, зниження мотивації до саморозвитку та професійного зростання;
- поведінкові прояви: уникнення соціальних контактів, усамітнення;
- фізіологічні прояви: головний біль, безсоння, м'язова напруга, порушення апетиту тощо;
- психоемоційні: тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність, втрата інтересу до особистого життя та захоплень, відчуття безвиході тощо [5, с. 168].

Зазначені симптоми можуть проявлятися поступово або наростати внаслідок тривалого впливу стресогенних чинників. Як правило, емоційне вигорання розвивається поступово, непомітно для самого працівника, що ускладнює своєчасне виявлення та вжиття профілактичних заходів. У перші етапи можуть з'являтися лише окремі симптоми, які часто ігноруються або пояснюються тимчасовою перевтомою. Проте за відсутності належної підтримки та втручання цей стан може поглиблюватися і призводити до серйозних психосоматичних розладів, депресивних станів, професійної дезадаптації та навіть вигорання особистості в цілому.

Внаслідок емоційного вигорання медичні працівники відчують фізичну та психологічну втому, що призводить до зниження їхньої працездатності. Це може призводити до збільшення кількості помилок у діагностиці, лікуванні та прийнятті рішень, що, у свою чергу, негативно позначається на здоров'ї пацієнтів.

Емоційне вигорання впливає на здатність медичних працівників концентруватися, а недостатня увага до деталей або погіршення пам'яті можуть збільшити ризики при виконанні складних медичних процедур чи операцій. Крім

того, емоційне вигорання призводить до зниження здатності до ефективної комунікації з пацієнтами та колегами, що може призвести до непорозумінь, неузгодженості дій, зниження командної взаємодії, що в умовах кризових ситуацій створює додаткові ризики для здоров'я пацієнтів.

В умовах військового стану специфіка емоційного вигорання фахівців медичної сфери посилюється такими додатковими факторами:

- постійне перебування в зоні ризику, загроза обстрілів, фізична небезпека для життя, нестабільна безпекова ситуація спричиняють хронічну тривогу та психологічну напругу;

- збільшення кількості пацієнтів: як серед військових, так і цивільних;

- перевантаження через нестачу кадрів, коли багато медичних працівників мобілізовані або змушені залишити роботу, збільшується навантаження на тих, хто залишається;

- психоемоційна взаємодія з пацієнтами, які пережили травматичні події, контакт з пораненими, важкохворими, біженцями, людьми в стані глибокого стресу чи горя викликає сильне емоційне навантаження та потребує великої внутрішньої стійкості;

- власні втрати – загибель близьких, зруйновані домівки, внутрішнє переміщення тощо [3, с. 109].

Важливо розуміти, що емоційне вигорання – не лише індивідуальна проблема працівника медичної сфери, а й загроза для ефективного функціонування медичної системи загалом. Тому своєчасне виявлення симптомів, запровадження профілактичних заходів, формування культури психічного здоров'я в медичних установах є ключовими умовами для підтримання як особистого благополуччя медиків, так і якості медичної допомоги населенню в умовах військового стану.

Для мінімізації ризиків розвитку емоційного вигорання медичних працівників важливо впроваджувати комплексні заходи як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях. На індивідуальному рівні ефективними є розвиток емоційної компетентності, яка передбачає усвідомлення власних емоцій, здатність до їх регуляції та адаптивного реагування на стресові ситуації. Важливу роль відіграє застосування технік релаксації, дихальних вправ, практик усвідомленості та медитації, що сприяють зниженню тривожності, покращенню концентрації та внутрішнього балансу. Не менш значущим є піклування про фізичне здоров'я: повноцінний сон, збалансоване харчування, регулярна фізична активність. Вчасне звернення за професійною психологічною допомогою, зокрема до психотерапевта або психолога, дозволяє розпізнати перші сигнали вигорання та запобігти його розвитку. Також важливим є формування здорових меж у професійному спілкуванні, що дозволяє уникати емоційного перенавантаження, зберігати особистий простір та уникати професійної дезорієнтації [2, с. 4].

На організаційному рівні профілактика емоційного вигорання фахівців медичної сфери повинна охоплювати створення безпечного, підтримувального та передбачуваного робочого середовища. Це включає забезпечення належних умов праці, чітку організацію робочого часу, уникнення надмірного

навантаження, а також справедливий розподіл функціональних обов'язків. Важливим елементом є впровадження регулярних тренінгів і семінарів з емоційної підтримки, кризової психології, розвитку навичок саморегуляції та стрес-менеджменту. Крім того, суттєве значення має належна підтримка з боку керівництва, що підвищує мотивацію, зміцнює відчуття значущості праці та сприяє збереженню професійної витривалості медичних працівників навіть у кризових умовах [3, с. 111].

Отже, емоційне вигорання медичних працівників в умовах воєнного стану є складним багатокомпонентним явищем, що посилюється такими факторами, як тривале перебування в умовах підвищеної небезпеки, загроза обстрілів та фізичної шкоди, нестача кадрів і ресурсів, збільшене навантаження через потік пацієнтів, контакт з пораненими, важкохворими, біженцями, людьми в стані глибокого стресу чи горя тощо. Емоційне вигорання медичних працівників спричиняє фізичне й психоемоційне виснаження, що знижує їхню концентрацію, працездатність і здатність до ефективної комунікації, підвищуючи ризик професійних помилок і погіршуючи якість медичної допомоги. Ефективна протидія емоційному вигоранню фахівців медичної сфери можлива лише за умови поєднання індивідуальних ресурсів медичного працівника (емоційна компетентність, фізичне та психічне здоров'я, здатність до саморегуляції) із системною підтримкою на організаційному рівні (забезпечення безпечних умов праці, належне навантаження, психологічна підтримка, професійні тренінги). Формування культури турботи про психічне здоров'я у медичних установах повинно стати пріоритетом державної політики у сфері охорони здоров'я, особливо в умовах військового стану, коли медики є одним із ключових ресурсів національної безпеки.

Література

1. Малюк В.М. Психологічні чинники емоційного вигорання медичних працівників під час війни. Київ: Національний авіаційний університет, 2023. 49 с.
2. Русанов В. Професійне вигорання медичних працівників в умовах війни: історичний аналіз, сучасні дослідження та авторське визначення. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 3. С. 1–13.
3. Степанюк Т. М., Шудренко О. Т. Профілактика емоційного вигорання медичних працівників в умовах воєнного часу. *Актуальні питання підготовки та наукової діяльності магістрів*. 2023. № 1. С. 109–115.
4. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 141–145.
5. Шкурко О. С. Особливості емоційного вигорання медичних працівників. Психологія: від теорії до практики: інноваційні технології в роботі практичного психолога: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2024. С. 168–171.

РОЛЬ НАВИЧОК ДПТ У СТАНОВЛЕННІ САМОРЕФЛЕКСІЇ, ЕМОЦІЙНОГО КОНТРОЛЮ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Євгенія Буйнова

студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. н.,
доц. Близнюкова Олена Миколаївна

Постановка проблеми. У сучасному світі, сповненому швидкоплинних змін та численних стресових факторів, здатність до самопізнання, регуляції власних емоцій та формування стійкої особистісної ідентичності є надзвичайно важливими для психічного здоров'я та успішної адаптації. Діалектична поведінкова терапія (ДПТ), розроблена Маршею Лінехан, є одним із ефективних психотерапевтичних підходів, спрямованих на розвиток саме цих ключових навичок.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою потребою в ефективних методах психологічної допомоги, що сприяють не лише подоланню конкретних психологічних проблем, але й загальному особистісному зростанню та розвитку. Розуміння механізмів впливу ДПТ на становлення саморефлексії, емоційного контролю та особистісної ідентичності може розширити можливості практикуючих психологів та психотерапевтів у наданні якісної допомоги.

Незважаючи на зростаючу популярність та доведену ефективність ДПТ у лікуванні різних психологічних розладів, питання про її конкретну роль у формуванні фундаментальних аспектів особистості, таких як саморефлексія, емоційний контроль та особистісна ідентичність, потребує більш глибокого та систематизованого дослідження.

Викладення основного матеріалу. Сучасні наукові дослідження активно вивчають ефективність ДПТ у різних контекстах. Багато робіт підтверджують позитивний вплив ДПТ на зниження імпульсивності, покращення міжособистісних стосунків та зменшення емоційної дисрегуляції [1,3].

Дослідження саморефлексії в контексті ДПТ часто пов'язують з навичками усвідомленості (mindfulness). Це сприяє розвитку здатності до самопізнання та розуміння власних внутрішніх процесів [2].

Щодо емоційного контролю, ДПТ пропонує цілий ряд стратегій, спрямованих на ідентифікацію, розуміння та регуляцію емоцій. Навички модуля "Регуляція емоцій" навчають клієнтів визначати функції емоцій, зменшувати емоційну вразливість, збільшувати позитивні емоційні переживання та ефективно справлятися з важкими емоціями [4].

Питання особистісної ідентичності в контексті ДПТ розглядається через призму прийняття себе та своїх переживань, а також формування більш цілісного

та стабільного "Я". Діалектичний підхід ДПТ сприяє інтеграції різних аспектів особистості та зменшенню розщеплення "хорошого" та "поганого" "Я" [5].

Однак, незважаючи на наявні дослідження, механізми впливу конкретних навичок ДПТ на становлення саме цих трьох взаємопов'язаних аспектів особистості потребують подальшого вивчення.

Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) є комплексним психотерапевтичним підходом, який поєднує когнітивно-поведінкові стратегії з принципами усвідомленості та діалектичного мислення. Основна мета ДПТ полягає у навчанні клієнтів ефективним навичкам для управління своїми емоціями, покращення міжособистісних стосунків, зниження імпульсивної поведінки та прийняття реальності такою, якою вона є.

Ключові модулі навичок ДПТ включають.

Усвідомленість (Mindfulness). Навчає зосереджувати увагу на поточному моменті без оцінювання, що є фундаментальним для розвитку саморефлексії.

Міжособистісна ефективність (Interpersonal Effectiveness). Навчає ефективно спілкуватися, встановлювати та підтримувати здорові стосунки, а також задовольняти власні потреби, зберігаючи при цьому повагу до інших.

Регуляція емоцій (Emotion Regulation). Надає конкретні стратегії для ідентифікації, розуміння та зміни інтенсивних емоційних реакцій. Навчання цим навичкам є ключовим для розвитку емоційного контролю.

Стійкість до стресу (Distress Tolerance). Навчає ефективно переживати кризові ситуації та сильний емоційний біль без використання деструктивних копінг-механізмів. Розвиток цієї навички сприяє зміцненню впевненості у власних силах та здатності справлятися з труднощами, що позитивно впливає на формування стійкої особистісної ідентичності. Взаємодія між цими навичками сприяє комплексному розвитку особистості.

Діалектичний підхід ДПТ, який наголошує на прийнятті протилежностей (наприклад, прийняття себе таким, яким є, і прагнення до змін), відіграє важливу роль у становленні цілісної особистісної ідентичності. Навчання приймати свої недоліки та сильні сторони, а також інтегрувати різні аспекти свого досвіду, сприяє формуванню більш реалістичного та стійкого образу себе.

Висновки і перспективи дослідження. Результати аналізу наукової літератури та теоретичних засад ДПТ свідчать про значну роль навичок цієї терапії у становленні саморефлексії, емоційного контролю та особистісної ідентичності.

Перспективи подальших досліджень у цій галузі можуть бути спрямовані на:

- Проведення емпіричних досліджень для кількісної оцінки впливу конкретних навичок ДПТ на рівень саморефлексії, емоційного контролю та особистісної ідентичності.
- Вивчення довгострокових ефектів ДПТ на розвиток цих аспектів особистості.
- Дослідження механізмів взаємозв'язку між розвитком саморефлексії, емоційного контролю та особистісної ідентичності в процесі ДПТ.

- Адаптацію та впровадження ДПТ-орієнтованих програм для сприяння особистісному зростанню та профілактиці психологічних проблем у різних вікових групах та контекстах.

Поглиблене розуміння ролі навичок ДПТ у становленні ключових аспектів особистості може сприяти розробці більш ефективних психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на покращення психічного здоров'я та сприяння особистісному зростанню.

Література

1. Dimeff, L. A., & Koerner, K. U. (2007). *DBT in practice: A lineage of effective treatment*. Guilford Press.
2. Germer, C. K. (2004). Mindfulness: What it is, what it does, and how to teach it. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3–27). Guilford Press.
3. Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
4. Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.
5. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Костянтин Ватульов

здобувач II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. н.,
доц. Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. Актуальність дослідження обраної нами теми, зумовлена тим, що, одним з ключових завдань вищих навчальних закладів є підготовка фахівців, які відповідають міжнародним стандартам. Для цього необхідно забезпечити високий рівень навчання та підготувати спеціалістів, які мають здатність до креативного мислення і ефективно застосовують теоретичні знання на практиці.

Викладення основного матеріалу. Психологічні чинники, які впливають на розвиток креативного мислення, є внутрішні: мотиваційно-особистісні (особистісна креативність, внутрішня мотивація, рівень самооцінки, комунікативні, емпатійно професійно важливі якості) та когнітивно-операційні (інтелектуальний рівень, стиль мислення, компетенція до розв'язання професійних задач); а також середовище навчального закладу як зовнішній чинник [1; 2; 3].

З метою вивчення психологічних особливостей формування креативності у здобувачів вищої освіти ми організували і провели емпіричне дослідження, в якому взяли студенти III-IV курсів, які навчаються за спеціальностями 071 Облік і оподаткування, 072 Фінанси, банківська справа та страхування. За методикою КТТМ Е.Торренса виявили такі особливості оригінальності. Домінуючим є середній рівень невербальної креативності (39,6%) та нижчий середнього та низький. Результати вимірювання вербальної (мовленнєво-мисленнєвої) креативності студентів за індексом оригінальності показали такі результати: середній індекс оригінальності у студентів спеціальності Облік і оподаткування (ОБОп) - $= 0,59$, спеціальності Фінанси, банківська справа та страхування (ФБС) - $0,52$. Це свідчить про необхідність креативного мислення, незалежно від спеціалізації, причому рівень розвитку цієї особливості когнітивного компоненту наближається до середнього показника.

Одержані кількісні дані показали, що у переважної більшості студентів рівень розвитку вербальної креативності за індексом оригінальності відповідає середньому рівню.

Дослідження особливостей креативного мислення студентів економічних спеціальностей за допомогою методикою О. Тунік: допитливість, уява, складність. Як свідчать отримані дані, досить високі показники діагностовано за підвищеним та високим рівнями допитливості. Найбільша кількість студентів мають результати за середнім рівнем розвитку уяви; максимальні результати демонструють студенти спеціальностей «Облік і оподаткування». Це ймовірно свідчить про збалансованість у діяльності студентів творчої та репродуктивної уяви, часткове прагнення до перетворення у діяльності.

За узагальненими оцінками, показник складності виявився дещо нижчим, ніж попередні результати. Найбільшу групу обстежуваних становлять студенти з середнім рівнем розвитку складності креативного мислення та заниженим (нижче середнього) рівнем складності мисленнєвої діяльності. Таким чином, з'ясовано, що майбутні економісти мають недостатній рівень розвитку складності мислення при діагностуванні особистісної креативності.

Дослідження готовності до ризику у студентів економічних спеціальностей показав, що домінуючим є середній рівень схильності до ризику має найбільші показники серед інших рівнів. Також значний відсоток досліджуваних виявили занижений рівень ризику. Таким особам характерна помірна схильність до ризику, частковий прояв активності та енергійності у вирішенні професійних завдань.

Дослідження мотиваційного компоненту свідчать, що у студентів економічних спеціальностей яскраво домінує мотивація прагнення до успіху: за узагальненими кількісними показниками, вона складає. Таку тенденцію ми пояснюємо тим, що у студентів курсу формується процес адекватного ставлення до своїх професійних можливостей та підвищується самооцінка себе як майбутнього професіонала.

Дослідження комунікативного та організаційного чинника креативного мислення майбутніх фахівців економічних спеціальностей показало, що середній рівень комунікативних схильностей є домінуючим у досліджуваних.

Домінуючим є середній рівень та нижче середнього рівня організаторські схильності у досліджуваних.

Отримані результати свідчать про правомірність визначення психолого-педагогічних умов з метою розвитку складової креативного професійного мислення майбутніх економістів процесі професійної підготовки.

Висновки. Важливою психолого-педагогічною умовою розвитку креативного мислення майбутніх фахівців є створення у вищому навчальному закладі середовища, яке дає можливість формування внутрішньої мотиваційної готовності до творчої професійної діяльності, підвищення рівня професійних та загальних знань, компетенції, знайомства з новітніми креативними технологіями; набуття практичних навичок діяльності; використання евристичних прийомів; зняття остраху критики виказаних нестандартних думок; виникнення надситуативної активності при вирішенні проблем, наближених до реальних умов.

Література

1. Бабицька Є.А., Корнієнко А.В., Маренкова Ю.М. Взаємозв'язок інтелекту і креативності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2016. №11 (115). С. 35–39.
2. Глотова І. В. Розвиток креативності в системі сучасної освіти. Гілея: науковий вісник. 2019. Вип. 144(2). С. 7–9. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2019_144\(2\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2019_144(2)) 3 (дата звернення: 27.10.2024)
- Заболотна Н. М. Інтелектуальні здібності як потенціал і ресурс людини. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика». 2021. №1. С. 12–16.
3. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Розвиток творчого потенціалу майбутніх фахівців. Психологія вищої школи. Навчал. посіб. для магістрів і аспірантів. Київ : ТОВ «Філстудія», 2006. С. 149–153.

СПЕЦИФІКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ З АУТИЗМОМ

Ольга Веліжанінова

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Шаумян Олена Геворківна

Постановка проблеми. Найбільшою проблемою для дитини з аутизмом є розрив у взаємодії та спілкуванні з однолітками, дорослими та оточуючим світом. Гарантування однакового доступу до освітнього процесу для всіх дітей, особливо тих, хто потребує особливих освітніх потреб та підтримки, передбачає вдосконалення змісту особистісно-зорієнтованої освіти, розробку інноваційних

навчальних методик, що сприятимуть подоланню проблем у дітей, які потребують спеціальної психолого-педагогічної допомоги. Освіта є ключовим чинником для розвитку аутичної дитини, сприяючи реалізації її індивідуального потенціалу, корекції різноманітних аутистичних проявів, та інтеграції у суспільство. Досвід аутичних людей, які здобули освіту та професію в спеціально створених для цього умовах, підкреслює необхідність та психологічну цінність освітнього процесу у їхньому житті [2; 3].

Викладення основного матеріалу. Дослідженням особливостей психосоціального становлення дітей з порушеннями психофізичного розвитку, зокрема тих, хто має розлади аутистичного спектру та вивченням специфіки організації системи психологічної підтримки для них, займалися науковці такі, як Дж. Айрес, Ф. Аппе, Л. Вінг, Д. Гулд, А. Душка, Т. Куценко, О. Мамічева, Нікольська, К. Остовська, І. Риндер, Т. Скрипник, Г. Супрун, В. Тарасун, Д. Шульженко тощо. У багатьох наукових дослідженнях інтеграція людей з аутизмом у соціум постає як специфічний процес, який передбачає використання спеціальних психолого-педагогічних підходів для розвитку комунікативних і соціальних вмінь. Спільною рисою для них є емоційні труднощі та складнощі у налагодженні активних взаємодій з навколишнім середовищем, що визначає їх прагнення до стабільності в оточенні та стереотипність власної поведінки [1; 2].

Дедалі більшу увагу в освітньому процесі дітей з аутизмом привертає використання проєктивних методик та арттерапії. Їх застосовують для глибшого вивчення дітей з мовленнєвими порушеннями, діагностуючи їхній психічний та емоційний стан. Сучасна психодіагностика відводить особливе місце проєктивним тестам, що націлені на дослідження особистісних рис людини. Ці тести широко використовуються в клінічній практиці лікарями-психіатрами та в психологічному консультуванні.

Перевагою проєктивних методів є відсутність чітко заданої структури, адже випробуваному доводиться самому організовувати тестовий матеріал. Саме в цій, власноруч створеній структурі, він несвідомо виявляє приховані аспекти своєї особистості. Серед розмаїття проєктивних підходів у діагностиці особистісних рис, особливе місце посідають проєктивні малюнкові методики. У світовій психологічній практиці серед діагностичних засобів, що застосовуються, саме малюнкові методи посідають перше місце [1; 2; 3; 4].

Малюнок – це завжди закодоване в образах послання. Психолог має його розкодувати, збагнути, що прагне повідомити той, хто проходить обстеження. Ключовим для діагностики за допомогою малюнків є те, що вони, насамперед, виражають несвідомі пориви та емоції. Через це малюнкові тести дуже важко «підробити», зображуючи себе інакшим, ніж ти є насправді. Перевага малюнкових методів полягає у їхній природності, близькості до звичних видів людської діяльності. Той чи інший досвід малювання є практично в кожній дитини, тому під час обстежень малюнкові методики застосовуються особливо часто. Дитині легко зрозуміти інструкцію до тесту, для виконання завдань не потрібен високий рівень розвитку мовлення. На відміну від більшості інших тестів, малюнкові методики можна повторювати безліч разів та з будь-якою періодичністю, не втрачаючи їхнього діагностичного значення [1; 2; 4].

Висновки. Отже, арттерапія для дітей з аутизмом – це особливий шлях пізнання себе та світу через творчість, спосіб самовираження та встановлення взаємодії з навколишнім середовищем, а також інструмент для розвитку різних сфер (емоційної, вольової, особистісної) та гармонізації внутрішнього світу. Різноманітність методів арттерапії робить її придатною для дітей будь-якого віку, включаючи навіть тих, хто тільки починає ходити до дитячого садка. Арттерапія в роботі з дітьми з аутизмом реалізує низку важливих задач. Катарсична функція арттерапії допомагає дитині з аутизмом позбутися накопичених та пригнічених негативних емоцій, які їй важко зрозуміти, висловити та розв'язати з допомогою спілкування. Регулятивна функція арттерапії сприяє зменшенню нервово-психічного напруження, стабілізації психосоматичних процесів, коригуванню емоційно-вольових процесів, та стимуляції позитивних психоемоційних станів. Комунікативно-рефлексивна функція сприяє виправленню проблем із комунікацією, формуванню адекватної поведінки в соціумі та покращенню соціалізації дитини з розладом аутистичного спектру. Наступними етапами досліджень є подальше вивчення психокорекційної роботи з дітьми з аутизмом.

Література

1. Дубринська О. М. Арттерапія – шлях до розвитку життєвих навичок дітей з особливими освітніми потребами : методичний посібник. Кривий Ріг, 2020. 77 с.
2. Мамічева О. В. Діагностика та корекція порушень психофізичного розвитку дітей : навчально-методичний посібник зі спеціальної психології. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2017. 256 с.
3. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму : монографія. К. : Видавництво «Фенікс», 2010. 320 с.
4. Тарасун В. В., Хворова Г. М. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом : навч. посіб. для вищих навч. закладів. За наук. ред. В.В. Тарасун. К. : Наук. світ, 2004. 100 с.

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДИХ МЕНЕДЖЕРІВ В УМОВАХ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ

Ярослава Верстляр

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
психолого-природничого факультету
Рівненського державного гуманітарного університету
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Березюк Тетяна Петрівна

Постановка проблеми. Актуальність дослідження професійного розвитку молодих менеджерів у сучасних умовах зумовлена постійними змінами в соціально-економічному середовищі, які супроводжуються кризовими

процесами. Ці обставини змінюють традиційні підходи до професійного розвитку, вимагаючи від молодих фахівців не лише високого рівня компетентності, а й гнучкості, стресостійкості та здатності ухвалювати ефективні управлінські рішення в умовах невизначеності.

Військовий конфлікт, економічна нестабільність і соціальні трансформації суттєво впливають на ринок праці, обмежують перспективи кар'єрного зростання та підвищують рівень психологічного навантаження на молодих спеціалістів.

Зважаючи на сучасні виклики, дослідження особливостей професійного становлення керівників-початківців у період криз є надзвичайно актуальним. Метою дослідження є визначення ключових аспектів професійного становлення молодих менеджерів в умовах нестабільності.

Викладення основного матеріалу. Професійне становлення є складним і багатоетапним процесом, який охоплює весь життєвий цикл фахівця – від моменту вибору професії до досягнення високого рівня майстерності в обраній сфері діяльності. У контексті психології менеджменту професійне становлення означає не лише набуття технічних та управлінських навичок, а й формування особистих якостей, необхідних для ефективного виконання управлінських функцій у змінному та часто непередбачуваному середовищі. Саме тому постала потреба в поділі цього процесу на окремі етапи або стадії [2, с. 14]:

1. Аморфна оптація (0 – 12 pp.): професійно орієнтовані інтереси і схильності.

2. Оптація (12 – 16 pp.): професійні наміри, вибір шляху професійної освіти та підготовки, учбово-професійне самовизначення.

3. Професійна підготовка (16 – 23 pp.): професійна підготовленість, самовизначення, готовність до самостійної праці.

4. Професійна адаптація (18 – 25 pp.): освоєння нової соціальної ролі, досвід самостійного виконання професійної діяльності, професійно важливі якості.

5. Первинна професіоналізація: професійна позиція, інтегративні професійно важливі констеляції, індивідуальний стиль діяльності, кваліфікована праця.

6. Вторинна професіоналізація: професійний менталітет, ідентифікація з професійним товариством, професійна мобільність, корпоративність, гнучкий стиль діяльності, висококваліфікована діяльність.

7. Професійна майстерність: творча професійна діяльність, рухливі інтегративні психологічні новотвори, самопроєктування діяльності та кар'єри, вершина професійного розвитку (акме).

Розвиток управлінських компетентностей значною мірою залежить від психологічних факторів, які впливають на ефективність управлінської діяльності. До основних психологічних характеристик, які визначають ефективність керівників, відносяться [3, с. 93]:

- Адаптація (здатність до гнучкої реакції на зміни та швидкої адаптації до нових умов).

- Позитивне самосприйняття та прийняття інших (уміння позитивно оцінювати себе та розуміти інших людей).
- Інтернальність (схильність до внутрішнього контролю та відповідальності за власні дії).
- Чіткі цінності та особисті цілі (наявність ясно визначених цінностей та цілей, які спрямовують діяльність).
- Навички розв'язування проблем (здатність ефективно аналізувати ситуації та знаходити оптимальні рішення).
- Уміння управляти собою та групою (ефективне самокерування та лідерство в колективі).

Ці фактори є ключовими для формування психологічної готовності керівників до управлінської діяльності та сприяють підвищенню їхньої ефективності.

Більшість дослідників відзначають, що кризи професійного розвитку часто виникають через впровадження нових організацій праці, технологій, сертифікації, ціноутворення тощо. Однак вони не є результатом великих життєвих труднощів. Нестабільність роботи, трудові конфлікти та інші фактори можуть сприяти професійним кризам, що призводить до зміни ставлення до себе та своєї діяльності, зниження професійної самооцінки й відчуття некомпетентності [1, с. 50].

Отже, у процесі професійного становлення молоді менеджери стикаються з низкою викликів, зокрема проблемами адаптації до професійної діяльності в умовах нестабільності, впливом економічних і соціальних факторів на кар'єрні очікування, а також психологічними труднощами ухвалення управлінських рішень у стресових ситуаціях.

Згідно з дослідженнями [4], кризи професійного становлення можуть бути нормативними, що виникають при переході між стадіями розвитку, та ненормативними, спричиненими випадковими або наднормативними подіями. Нестабільність у суспільстві та на ринку праці може призводити до ненормативних криз, які ускладнюють адаптацію молодих фахівців до професійної діяльності, знижують їхню самооцінку та впевненість у власних компетенціях. Це впливає на їхні кар'єрні очікування та здатність ухвалювати ефективні управлінські рішення в стресових умовах.

Важливо зазначити, що розвиток керівників-початківців є ключовим завданням будь-якої організації, спрямованим на їхню ефективну адаптацію до управлінських викликів. Визначаючи шляхи підтримки та розвитку молодих менеджерів, виділимо комплексний підхід, що сприяє їхньому професійному зростанню, підвищенню організаційної лояльності та формуванню майбутніх лідерів [2]: освітньо-кваліфікаційна підтримка (наставництво, коучинг, MBA-програми, тренінги з лідерства та кризового менеджменту); формування управлінських компетенцій (розвиток аналітичного мислення, емоційного інтелекту, комунікаційних навичок і лідерської спрямованості); інституціональна підтримка (адаптаційні програми, стажування та гнучкі механізми ротації, що сприяють інтеграції молодих менеджерів у корпоративну культуру); психологічна підтримка (психологічний супровід і менторство

подолання стресу, професійного вигорання та невизначеності); технологічний розвиток (використання цифрових платформ для навчання, що прискорюють процес управлінського становлення); культура зворотного зв'язку (забезпечення оцінювання за персоналізованими планами розвитку, що підвищує ефективність і залученість).

Висновки. Професійний розвиток молодих менеджерів у сучасних умовах значною мірою визначається впливом кризових викликів, зокрема військового конфлікту, економічної нестабільності та соціальних змін. Ці фактори змінюють традиційні підходи до формування управлінських компетенцій, вимагаючи від молодих керівників гнучкості, стресостійкості та здатності ухвалювати ефективні рішення в умовах невизначеності. Кризові явища можуть уповільнювати кар'єрне зростання, підвищувати психологічне навантаження та викликати професійні кризи, що потребують розробки ефективних механізмів підтримки.

Подальші дослідження у цій сфері мають зосередитися на розробці адаптаційних стратегій для молодих менеджерів у кризових умовах, вивченні психологічних механізмів подолання професійних криз та формуванні ефективних моделей менторства й коучингу. Важливим напрямом є дослідження впливу цифрових технологій на управлінський розвиток та оцінка ефективності сучасних програм підтримки молодих керівників у нестабільному середовищі. Комплексний підхід до професійного становлення молодих менеджерів дозволить підвищити їхню ефективність, організаційну лояльність та сприяти формуванню майбутніх лідерів.

Література

1. Вербицька Л., Коновалова О. Психологічні особливості перебігу переживання професійної кризи. *Молодий вчений*. 2024. № 3 (127). С. 46 – 50.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
3. Колосович О. С. Психологічні особливості готовності сучасних керівників до ефективної управлінської діяльності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів : ЛьвДУВС, 2016. Вип. 1. С. 90 – 99.
4. Моначин І. Л., Воскресенська А. Р. Особливості криз професійного становлення особистості. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали VI міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 16-17 листоп. 2017 р. Тернопіль, 2017. С. 199 – 200.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ

Крістіна Водзинська

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Міненко Ольга Олександрівна

Постановка проблеми. Вимушене переселення, спричинене збройними конфліктами, становить потужний чинник дестабілізації особистості та її соціального функціонування. У центрі цього явища перебуває глибокий психологічний дисбаланс, зумовлений втратою життєвих орієнтирів, соціальних зв'язків і безпеки. Попри значну увагу до проблем еміграції, саме внутрішньо переміщені особи (ВПО) залишаються менш вивченими, хоча стикаються з численними стресогенними факторами.

Викладення основного матеріалу. Кризовий досвід переселення є багаторівневим, охоплюючи сенсорний, емоційний, інтелектуальний та мотиваційний рівні. Втрата дому, соціального статусу та приналежності до звичного середовища провокує глибоку екзистенційну тривогу [5, с. 103–105]. У контексті соціально-психологічного аналізу особливої ваги набуває суб'єктивна модель кризи, яка, за В. Заїкою, передбачає аналіз чуттєвих реакцій, емоційної напруги, когнітивного переосмислення та особистої мотивації до трансформації поведінки [1, с. 37-39].

Психологічний стан ВПО погіршується під впливом тривалого стресу, що нерідко веде до розвитку депресивних та тривожних розладів, емоційної дезорганізації та ПТСР. Деадаптація супроводжується емоційною нестабільністю, порушенням сну, втратою концентрації, а також стигматизацією з боку місцевих громад. Культурні упередження, сформовані ще в дитинстві, часто ускладнюють інтеграцію переселенців у нове соціокультурне середовище [3, с. 55-56].

Адаптація ВПО розглядається як складний процес інтеграції у нову реальність, що включає біологічні, соціальні та психологічні аспекти. Зокрема, психологічна адаптація передбачає засвоєння соціокультурних норм, цінностей і поведінкових моделей. У цьому процесі ключовою є суб'єктність — здатність особистості до усвідомленого самоуправління та саморозвитку. Розвиток автентичності, як зазначає А. Ленгле, є фундаментальною умовою подолання кризи та формування цілісної індивідуальності [2, с. 45–54].

Адаптація ВПО до нових умов життя включає кілька стадій: шок і заперечення, емоційне реагування, пошук виходу, активну адаптацію та інтеграцію. На першому етапі люди часто не усвідомлюють масштабу змін і намагаються психологічно відгородитись від реальності. Пізніше з'являються емоції – гнів, страх, смуток, що потребують належної психологічної підтримки.

У стадії пошуку виходу відбувається активне освоєння нових умов, пошук ресурсів для життя, роботи, навчання. Активна адаптація передбачає встановлення нових соціальних контактів, включення у життя приймаючої громади. Завершальний етап – інтеграція – характеризується формуванням нової ідентичності та внутрішньої рівноваги [5, с. 98–102].

Криза, попри свій деструктивний потенціал, може виступати каталізатором особистісного зростання. Вона спонукає до переоцінки цінностей, стилю життя та копінг-стратегій. Переживання екзистенційної тривоги та внутрішньої порожнечі може стати поштовхом до глибокого переосмислення себе й виявлення автентичних потреб [4, с.122-124]. Водночас, відсутність підтримки або фіксація на травматичному досвіді може спричинити дезорганізацію, втрату сенсу життя та ризик розвитку невротичних розладів.

Одним із найважливіших аспектів для подолання кризи особистості ВПО є створення соціального середовища, яке сприяє відновленню довіри до інших, формуванню відчуття безпеки та підтримки. Особливе значення має залучення ВПО до освітніх, культурних, волонтерських та громадських ініціатив, що не лише розширює коло спілкування, а й підвищує самооцінку та формує почуття значущості. Ефективність адаптаційних програм значною мірою залежить від координації між державними органами, місцевим самоврядуванням, громадськими організаціями та міжнародними партнерами.

Висновки. Отже, вимушене переселення є потужним чинником формування особистісної кризи, яка, залежно від внутрішніх і зовнішніх ресурсів, може мати як деструктивні, так і трансформаційні наслідки. Надання системної підтримки, розвиток автентичності й суб'єктності, а також створення приймаючого соціального середовища є передумовами для подолання кризи та формування цілісної особистості.

Література

1. Заїка В. В. Кризова психологія. Київ, 2010. С. 37-39.
2. Ленгле А. Автентичність і самореалізація як завдання людського існування. Психологія і суспільство. 2016, №2, С. 45–54.
3. Титаренко Т. М. Життестійкість особистості: ресурси подолання життєвих криз. Київ, 2006. С.55-56.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ, 2000. С.122-124.
5. Мастеева Г. С. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. Наукові студії з соціальної та політичної психології. 2020, №45(48), С. 98–105.

МЕХАНІЗМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ

Назар Волівач

здобувач 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету професійно-педагогічної освіти
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Науковий керівник: доктор. пед. наук, проф.,
завідувач кафедри практичної психології
Панасенко Елліна Анатоліївна

Постановка проблеми. Актуальність обраної теми зумовлена сучасними викликами, які постають перед молоддю у період інтенсивних життєвих змін. Юнацький вік – це ключовий етап становлення особистості, що супроводжується внутрішніми суперечностями, пошуком ідентичності та переживанням вікової кризи. Саме у цей період молода людина стикається з необхідністю ухвалення важливих рішень щодо майбутнього, професійного шляху, самореалізації та формування власної системи цінностей. Ці процеси можуть супроводжуватися почуттям тривоги, розгубленості, невпевненості, що ускладнює адаптацію до дорослого життя.

Викладення основного матеріалу. Психологічна самодопомога в юнацькому віці є важливим ресурсом подолання життєвих труднощів, внутрішніх конфліктів та вікових криз. Саме у цей період особистість активно шукає шляхи вирішення проблем самостійно, прагне автономії, незалежності та відповідальності за власне життя. У процесі становлення «Я-концепції» молода людина стикається з викликами, які вимагають не лише зовнішньої підтримки, а й вміння впоратися з емоційною напругою, страхами, невизначеністю самостійно.

Самодопомога включає в себе цілісний комплекс психологічних процесів: від усвідомлення власного стану до застосування певних технік емоційної регуляції, внутрішнього діалогу, мобілізації ресурсів та самопідтримки. Здатність до самодопомоги базується на сформованій рефлексії, емоційному інтелекті, навичках конструктивного мислення. Особливої актуальності це набуває в умовах війни, нестабільності, невизначеності, коли зовнішні джерела допомоги можуть бути обмеженими або недоступними.

Таким чином, дослідження механізмів психологічної самодопомоги в юнацькому віці дозволяє глибше зрозуміти, як молода особистість долає критичні ситуації, активізує внутрішні ресурси та формується як суб'єкт власного життя.

Американські психологи Р.Лазарус та С.Фолкман у своїй класичній праці «Stress, Appraisal, and Coping» запропонували когнітивно-мотиваційну теорію стресу, яка стала основою для розуміння процесів психологічної самодопомоги [2]. Вони розглядають копінг як динамічний процес, що включає свідомі зусилля особистості, спрямовані на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які сприймаються як загрозливі. Ключовим у їхній концепції є поняття когнітивної

оцінки ситуації — саме те, як індивід інтерпретує подію, визначає її стресогенність.

На думку авторів, здатність до переоцінки ситуації, зміни установки та фокусування на внутрішніх ресурсах — це фундаментальні механізми психологічної самодопомоги. Р.Лазарус та С.Фолкман виокремлюють дві основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну ситуації) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на зміну внутрішнього стану). Саме друга група має особливе значення для юнацького віку, коли особистість ще не завжди має реальні можливості змінити зовнішні обставини.

У роботі підкреслюється, що копінг є не стільки реакцією, скільки процесом, який розгортається у часі. Автори наголошують на ролі попереднього досвіду, особистісних установок, соціального контексту у виборі стратегії самодопомоги. У юнацькому віці особливо значущими є механізми внутрішнього діалогу, позитивної переоцінки, пошуку сенсу в труднощах [2].

Здатність до самодопомоги, за Р.Лазарус та С.Фолкман, може бути сформована в процесі навчання і виховання, зокрема через розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості та рефлексивності. Вони також підкреслюють, що надмірна емоційна реактивність та неусвідомлені захисні механізми можуть гальмувати конструктивне подолання труднощів. Праця має глибоку прикладну значущість у сфері консультування молоді, психологічної підтримки та формування навичок емоційної саморегуляції [2].

Таким чином, концепція копіngu Р.Лазарус та С.Фолкман є методологічним підґрунтям для розуміння психологічної самодопомоги як складного, багатовимірного процесу, тісно пов'язаного з індивідуальним досвідом, когнітивною оцінкою та емоційним реагуванням.

Дослідниця Е. Фраденберг у монографії «Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives» запропонувала комплексний підхід до вивчення копінг-стратегій підлітків та юнаків у контексті психологічної самодопомоги [1]. Авторка трактує копінг як активний процес, спрямований на збереження психоемоційної рівноваги в умовах стресу, який особливо актуалізується у період юності. Е.Фраденберг виокремлює близько двадцяти стратегій подолання, які вона поділяє на продуктивні, непродуктивні та ті, що потребують подальшої інтерпретації.

До продуктивних стратегій самодопомоги належать уміння планувати, звертатися по соціальну підтримку, розвивати впевненість у собі, шукати позитивні аспекти в ситуації. Юнацтво, за Е. Фраденберг, — це період, коли формується особистий стиль подолання стресу. Водночас молодь часто вдається до непродуктивних стратегій, таких як уникнення, агресивність, самозвинувачення чи заперечення проблеми, що свідчить про недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції [1].

Авторка підкреслює, що здатність до психологічної самодопомоги не є вродженою — вона потребує цілеспрямованого формування через навчання, тренінги, емоційне виховання. Саме в юнацькому віці психіка є найбільш чутливою до впливів, і закладені в цей час стратегії подолання мають довготривалі наслідки для психічного здоров'я. Е. Фраденберг також вказує на

роль статі, типу особистості, сімейного виховання та культурного контексту у виборі копінг-стратегій.

У роботі особлива увага приділена значенню рефлексії як основи психологічної самодопомоги. Авторка доводить, що вміння усвідомити власний стан, визначити джерело труднощів і обрати ефективну стратегію реагування — критично важливе в юнацтві. Практичні рекомендації Е.Фраденберг орієнтовані на педагогів і психологів, які працюють із молоддю в освітньому середовищі, а також на самих підлітків як активних учасників процесу розвитку своєї стресостійкості [1].

Таким чином, концепція Е.Фраденберг робить вагомий внесок у розуміння самодопомоги як навички, що формується протягом юності та визначає психологічну готовність особистості до подолання життєвих викликів.

Дослідники М. Дж. Циммер-Гембек та Е. А. Скіннер у праці «Adolescents Coping with Stress: Development and Diversity» представили глибокий аналіз того, як молодь у різних контекстах використовує самодопомогу для подолання стресу [3]. Вони дослідили понад 400 емпіричних робіт, що дозволило сформувати системну модель копіngu як механізму психологічної адаптації. Автори стверджують, що самодопомога в юності формується на перетині вікових змін, соціального оточення та культурних впливів.

М. Дж. Циммер-Гембек та Е. А. Скіннер класифікують копінг-стратегії за трьома вимірами: спрямованість (на проблему, емоцію, уникнення), форма (активна чи пасивна) та рівень усвідомленості. Особливо підкреслюється, що в юнацькому віці часто спостерігається домінування емоційно-орієнтованого та унікального копіngu через недостатню зрілість виконавчих функцій. Це знижує ефективність самодопомоги та підвищує ризики дезадаптації [3].

Наукоці наголошують, що психологічна самодопомога не є автоматичною реакцією — вона розвивається у відповідь на повторювані виклики та стресові ситуації. У процесі накопичення досвіду юнаки та дівчата вчаться усвідомлювати власні емоції, приймати їх та регулювати. Автори також виділяють важливу роль самопідтримувальних практик, таких як внутрішній діалог, ментальні настанови, самозаспокоєння та переоцінка ситуації.

У дослідженні наголошено на необхідності індивідуального підходу до формування навичок самодопомоги, оскільки копінг-системи значно відрізняються залежно від темпераменту, типу мислення, рівня тривожності тощо. М. Дж. Циммер-Гембек та Е. А. Скіннер також акцентують на гендерних відмінностях: дівчата схильні до рефлексії й вербалізації емоцій, хлопці — до ізоляції та уникнення. Це потребує різних підходів у навчанні молоді самодопомоги [3].

Практична цінність праці полягає у пропозиції програми психологічної підтримки, яка передбачає не лише корекцію копіngu, а й розвиток навичок емоційної грамотності, рефлексії та стрес-менеджменту. Таким чином, авторки обґрунтовують, що психологічна самодопомога в юності є складним динамічним процесом, який можна ефективно формувати через цілеспрямоване навчання та підтримку.

Висновки. Отже, аналіз зарубіжних досліджень свідчить про те, що психологічна самодопомога в юнацькому віці розглядається як складна, динамічна система внутрішніх дій, спрямованих на збереження психоемоційної рівноваги в умовах життєвих труднощів. Зарубіжні науковці наголошують на важливості розвитку копінг-стратегій, рефлексії, емоційної регуляції та самопідтримки як ключових механізмів самодопомоги. Більшість теоретичних моделей підкреслюють, що ці навички не є вродженими, а потребують цілеспрямованого формування, особливо в період юнацьких змін. Вагому роль у процесі самодопомоги відіграють не лише внутрішні ресурси особистості, а й соціальне середовище, яке впливає на вибір копінг-стратегій і стиль реагування.

Література

1. Frydenberg, E. (1997). Adolescent coping: Theoretical and research perspectives. London: Routledge.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
3. Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2008). Adolescents coping with stress: Development and diversity. *The Prevention Researcher*, 15(4), 3–7.

УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОЇ ЖІНОЧНОСТІ МЕНДЖЕРАМИ

Анна Волкова

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доц. Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Соціально-психологічний наголос усвідомлення власної самості сучасної жінки розкривається в необхідності взаємозв'язку різноманітних, іноді взаємовиключних галузей діяльності, у межах яких вона самовизначається. Такі сфери жіночої активності, як материнство й професійна діяльність, можуть стати головними антагоністичними силами, що впливають на цілісність жіночої ідентичності. Тому в сучасному суспільстві самоусвідомлення жінки не є завершеною стабільною ідентичністю, а має постійно відтворюватися й трансформуватися, забезпечуючи тим самим її індивідуальну тотожність.

Викладення основного матеріалу. У ході вивчення теоретичних джерел встановлено, що існує складність й багатоаспектність жіночої суб'єктивності, хоча саме її проблематизація є спільним завданням усіх феміністських концепцій. З'ясовано, що після досліджень С. де Бовуар, жіноча суб'єктивність набуває статусу центральної проблеми фемінізму: від концепції жіночого як

іншого в порівнянні з чоловічим типом в культурі беруть свій початок різноманітні феміністські напрямки [5].

У загальному вигляді всі напрямки фемінізму щодо жіночого самоусвідомлення зведено до двох методологічних підходів: 1) есенціалістський, згідно з яким жіноча суб'єктивність центрована й піддається аналізу за допомогою єдиного дискурсу; 2) антиесенціалістський, згідно з яким жіноча суб'єктивність децентрована й не може розглядатися з єдиної позиції. Учені другого блоку досліджень акцентують увагу на опосередкованості соціальної реальності установками європейської культури, внаслідок чого жінка і її досвід у суспільстві й культурі нівелюються.

На основі аналізу наукових фахових видань з окресленої теми визначено, що вітчизняні розробки проблеми жіночого самоусвідомлення ініційовані політичними, економічними й соціальними змінами. Також встановлено, що до особливого блоку ввійшли дослідження вчених, які використовують зарубіжні методики на основі гендерного підходу для отримання інформації про специфіку самовизначення чоловіків і жінок як різних соціальних груп у нових умовах трансформаційного соціуму. Порівняльний аналіз даних, отриманих в багатьох сферах (життєдіяльності особистості, цінності молодіжного середовища, сфера освіти, умови самовизначення чоловіків і жінок та ін.), свідчать про їх схожість, що дозволяє виявити провідні тенденції та соціально-психологічні чинники, які є характерними для різних груп й мають стабільний прояв [1; 2; 3].

Виявлено, що вагомий аспект проблеми дослідження пов'язаний з дихотомією стать/гендер як аналітичними категоріями, визначенням специфіки даної дихотомії й проясненням їх сутності.

У процесі дослідження теоретично обґрунтовано, що суттєвий вплив на визначення персональної ідентичності особистості чинить специфіка сучасного суспільства та особливості його функціонування.

Окрім того, з'ясовано, що у русі гендерних досліджень розроблено теорії жіночого досвіду як репресивності жіночої суб'єктивності, а також виокремлено механізми функціонування суспільних структур, які маргіналізують діяльність жінки. У площині здійсненої нами наукової розвідки розкрито провідні положення різних теоретичних напрямків фемінізму, які визнають значимість жіночої активності, або ж навпаки маркірують жіночий досвід як переважно негативний і такий, що потребує радикальної трансформації. У зв'язку з цим увагу акцентованого на тому, що відкритим залишається питання про визнання позитивності й соціальної цінності всієї сукупності реального життєвого досвіду жінки, що визначає її самоусвідомлення в сучасному суспільстві. Для ефективності вирішення цього питання необхідне поєднання різних підходів і теоретичних позицій, що стає можливим в умовах комплексного соціально-психологічного підходу.

З урахуванням викладеного вище вважаємо за необхідне підкреслити, що, визначаючи способи власного усвідомлення сучасною жінкою індивідуального буття як об'єкт соціально-психологічного аналізу, слід враховувати, з одного боку, мозаїчний характер суспільства, а з іншого, гетерогенність самих жінок як соціальної групи. Таким чином, на нашу думку, ключовим є положення про

відповідність форми соціальності певному соціальному типу, у тому числі й певному типу жіночності. Відмінності між жінками в межах зазначених типів можуть бути встановлені через процесуальність особистого буття жінки, найсуттєвішими аспектами якого, з одного боку, є сама жінка, а з іншого суспільні норми й цінності жіночності.

На підставі емпіричних даних нами виокремлено провідні соціально-психологічні типи усвідомлення власної жіночності студентками – майбутніми менеджерами: “дифузна жіночність”, “фемінінна жіночність”, “андрогінна жіночність”, основними критеріями виділення яких слугували тілесність, сексуальність, партнерство, материнство й професійна діяльність, сформованість образу майбутньої професійної діяльності, усвідомлення перспектив власної професійної діяльності, відповідні компоненти ідентичності (комунікативне “Я”, особистісне “Я”, професійне “Я”).

Висновки. Теоретичний аналіз підходів до проблеми вивчення психологічних особливостей усвідомлення власної жіночності показав, що самоусвідомлення сучасної жінки, як встановлення її тотожності з собою через активну зміну соціального впливу є системним процесом. Процесуальність самоусвідомлення жінки складається з вікових етапів: дитинства, юності, зрілості. Визначення меж кожного етапу відбувається шляхом трансформації взаємодії між статтю й гендером, що стає можливим внаслідок мінливості статі й залежності гендера від соціально-психологічного контексту. Встановлено, що специфіку самоусвідомлення жінки відображають також різні способи поєднання системних елементів – парний і мозаїчний, що полягають в необхідності обирати.

Література

1. Бочелюк В. Й. Професійно-особистісний портрет жінки-практичного психолога: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2017. 382 с.
2. Боярин Л. В. Соціально-психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості в аспекті прояву гендеру. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2017. № 2 (43) С. 36 – 44.
3. Найдовська І. В. Особливості життєвого стилю жінок у залежності від типу їх гендерної ідентичності: автореф.дис...канд.психол.наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. 16 с.
4. Срібна О. В. Ціннісне ставлення до власної статі як основа становлення жіночої ідентичності. Науковий вісник Чернівецького університету. Вип. 743. Педагогіка та психологія. Чернівці: Вид-во Чернівецького національного університету, 2015. С. 165 – 174.
5. Brown S. D. Self-esteem and self-evaluation: feeling is believing. Psychological perspectives on the self, 1993. vol. 4. P. 27 – 57.

ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У РОЗРІЗІ СКЛАДАННЯ ЄДКІ

Юлія Гагаріна

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Шаумян Олена Геворківна

Життя пов'язане з вибором професійної діяльності, галузі та фахової направленості, що найбільш відповідають прагненням індивіда, задовольняють його моральні та матеріальні потреби. Здобування кваліфікації в будь-якій сфері починається з вибору спеціальності. Досягнення професіоналізму залежить від особистісних та морально-вольових якостей людини. На цьому шляху виникають багато випробувань – сумніви, стрес, вигорання. Ігнорування цих чинників нерідко призводить до втрати мотивації, енергії та інтересу до вибраного фаху. В теперішній час, коли є гостра нестача працівників медичної сфери, варто звернути увагу на стан здобувачів вищої освіти, зокрема галузі охорони здоров'я, яким на екваторі навчання проводиться зріз знань у формі єдиного державного кваліфікаційного іспиту – Крок 1, що дає додаткове стресове навантаження на здобувачів медичних закладів вищої освіти. Тому, актуальним постає питання дослідження впливу Єдиного державного кваліфікаційного іспиту (ЄДКІ), Крок 1 на психоемоційний стан та вигорання здобувачів медичних закладів вищої освіти.

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення впливу соціально-психологічних чинників на вигорання здобувачів вищої освіти галузі охорони здоров'я. Проведення емпіричного дослідження психоемоційного стану здобувачів медичних закладів вищої освіти заплановано у два етапи та складається з трьох частин. Першочергово проводиться опитування здобувачів перед складанням Єдиного державного кваліфікаційного іспиту (ЄДКІ).

В першій частині дослідження вигорання здобувачів використовуються наступні опитувальники:

- 1) Методика визначення самооцінки [1, с. 199].
- 2) Методика дослідження вольової організації особистості (автор А. Хохлов) [1, с. 137].
- 3) Оцінка нервово-психічного напруження (Т. А. Немчін) [2].
- 4) Опитувальник «Емоційне вигорання» (В. В. Бойко) [3]

Другою частиною дослідження є аналіз та інтерпретація отриманих даних та розробка програми психологічної успішності здобувачів вищої освіти, які складають Єдиний державний кваліфікаційний іспит (ЄДКІ).

Одним із завдань є встановлення взаємозв'язку між результатами

складання Єдиного державного кваліфікаційного іспиту (ЄДКІ), психоемоційним станом здобувачів вищої освіти та їх вигоранням.

При дослідженні використовується гіпотеза про те, що низька самооцінка та недостатня волева організація здобувача впливають на нескладання іспиту та в подальшому призводять до вигорання. Третя частина включає в себе апробацію програми психологічно успішності та повторне опитування.

У першій частині першого етапу дослідження взяли участь 23 респонденти, серед яких 14 осіб жіночої статі та 9 осіб чоловічої. Для завершення повного аналізу першої групи недостатньо інформації, в зв'язку з тим, що відсутні результати складання іспиту.

До другого етапу дослідження будуть залучені здобувачі різних спеціальностей, що дасть більш розгорнуту інформацію, щодо стресового навантаження відповідно до обраної спеціальності.

Для розробки програми психологічної успішності буде відібрано результати здобувачів з середнім та високим рівнем нервово-психічного напруження та заниженою чи низькою самооцінкою.

Програма буде розроблена відповідно до результатів тестування, спрямована на ефективне опанування власним психологічним станом для кожного здобувача та задля запобігання втрати мотивації та розвитку більшої емоційної стабільності.

Отже, вдале опанування стресом є запорукою академічної та професійної успішності. Тому програма психологічної успішності здобувачів має на меті покращити психоемоційний стан здобувачів та допомогти у зниженні нервово-психічного напруження, що, в свою чергу, дозволить більш врівноважено підійти до складання Єдиного державного кваліфікаційного іспиту (ЄДКІ) та підвищить рівень досягнень здобувачів медичних закладів вищої освіти

Література

1. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи : діагностичні методики. Ужгород : Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.
2. Опитувальник нервово-психічного напруження Т. А. Немчіна. URL: https://docs.google.com/document/d/1gONwZk-dOMJB6jJ4rHVmcgr0jMPNGhI O4zhX8wjB3_M/edit (дата звернення: 05.04.2025).
4. Опитувальник «Емоційне вигорання» В. В. Бойка. URL: https://vzia.khmnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/5/bojko_opytuvalnyk.pdf (дата звернення: 05.04.2025)

ШКАЛА ЕМОЦІЙНИХ ТОНІВ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Дарина Гелей

здобувачка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології і соціальної роботи
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Дзюба Тетяна Михайлівна

В умовах соціальних потрясінь, воєнного стану, втрат та нестабільності зростає кількість людей, які звертаються по психологічну допомогу у стані глибокої емоційної кризи. Вони втрачають внутрішні орієнтири, сенс життя, здатність діяти і навіть відчувати. В таких ситуаціях психолог потребує інструменту, який би не лише діагностував поточний стан клієнта, але й допомагав м'яко супроводжувати його шляхом відновлення внутрішньої стабільності та ресурсу. Одним із таких дієвих засобів є шкала емоційних тонів — інструмент, що дозволяє розпізнати і структурувати психоемоційний стан особистості, а також визначити траєкторію подальшого руху [1; 3].

Шкала емоційних тонів є ієрархічною моделлю, яка демонструє поступове зростання або спад емоційної активності людини. Цей концепт був уперше розроблений Рональдом Хаббардом у рамках його досліджень людської поведінки, однак сучасна психологія дедалі частіше адаптує шкалу до практичних потреб у кризовому консультуванні, коучингу та арт-терапії [5]. Вона дає змогу не просто описати емоційний стан, а й створити «емоційну карту», де кожна емоція — це точка, з якої можливо почати рух до відновлення. Шкала представляє собою градацію емоційних станів від найнижчого, такого як апатія, до найвищого — ентузіазму [3]. Основна ідея шкали полягає у тому, що кожен емоційний стан супроводжується специфічними патернами мислення, поведінки та фізіологічних реакцій, що дозволяє оцінити не лише сам емоційний тон, а й прогнозувати поведінкові реакції особистості. Тепер щодо характеристики емоційних тонів. Їх можна уявити розміщеними на координатній прямій під певними числовими позначками (далі ці числові значення будуть записані в дужках біля кожного рівня). Найвищий рівень — ентузіазм (4.0) — характеризується високою енергійністю, життєрадісністю, прагненням до розвитку та активною участю у різних сферах діяльності. Людина на цьому рівні проявляє креативність, легко долає труднощі та надихає інших. Наприклад, вона із захопленням працює над новими проєктами, генерує ідеї та заряджає оптимізмом команду. Дещо нижчий рівень — радість (3.5) — також відзначається позитивним ставленням до життя, стабільністю емоцій та гармонійними соціальними зв'язками. Така людина зазвичай доброзичлива, спокійно сприймає проблеми та підтримує інших у складних ситуаціях. Сильний інтерес (3.3) вказує на допитливість, бажання вчитися, залученість до подій, що відбуваються

навколо. Наприклад, студент на цьому рівні уважно слухає лекції, ставить запитання викладачам та самостійно шукає додаткову інформацію. Водночас консерватизм (3.0) є станом емоційної стабільності, коли людина дотримується перевірених підходів і рідко проявляє ініціативу для змін. Вона може добре працювати у встановлених рамках, але уникає ризиків та експериментів. На рівні незначного інтересу (2.5) з'являється певна байдужість до оточення, зниження мотивації та пасивність. Скажімо, працівник виконує свою роботу без ентузіазму, не ініціює нічого нового і працює лише в межах необхідного. Нудьга (2.0) – це стан, у якому людині важко знайти цікавість у поточних справах, вона схильна до прокрастинації та легко втрачає фокус. Студент у цьому тоні відкладає навчання на останній момент і часто скаржиться, що завдання нецікаві.

Перехід до негативного спектра шкали починається з антагонізму (1.5) – стану ворожості, роздратування та конфліктності, коли людина критикує інших і схильна до суперечок. До прикладу, співробітник постійно сперечається з колегами, гостро реагує на зауваження та шукає недоліки в роботі інших. Нижче по шкалі розташовується гнів (1.1–1.4), що супроводжується агресією, бажанням домінувати та часто – імпульсивними діями, спрямованими на захист власних інтересів. У цьому стані людина може підвищувати голос, звинувачувати інших у своїх невдачах або навіть переходити до відкритої конфронтації.

Критично низькими є рівні страху (1.0), який проявляється у постійній тривожності, очікуванні небезпеки, униканні ризиків. Наприклад, працівник у цьому тоні боїться висловити свою думку на нараді, уникає відповідальності та завжди чекає вказівок від керівника. Жаль/горе (0.5) – це стан глибокої емоційної пригніченості, що супроводжується почуттям провини та невпевненістю у майбутньому. Людина на цьому рівні часто перепрошує, навіть якщо її провини немає, і схильна згадувати минулі помилки. Найнижчий рівень – апатія (0.05–0.4) – характеризується повним емоційним виснаженням, відсутністю інтересу до життя та безнадією. Така особа може ігнорувати роботу, навчання чи обов'язки, лежати цілими днями без діла і не реагувати на спроби оточення її підбадьорити.

Особливу цінність шкала емоційних тонів виявляє саме в роботі з людьми в кризі. Найчастіше вони перебувають у нижніх тонах шкали – апатії або горі. У цих станах клієнти не здатні відразу перейти до високого емоційного рівня – такий стрибок викликає або недовіру, або опір. Проте логіка шкали дозволяє здійснювати поступовий перехід – наприклад, з апатії до горя, з горя до гніву, а далі – до інтересу та ентузіазму [1; 4]. Така динаміка відповідає не лише психологічним механізмам саморегуляції, а й екзистенційному принципу пошуку сенсу через осмислення страждання [2].

У цьому контексті особливого значення набуває спадщина Віктора Франкла – австрійського психотерапевта, творця логотерапії, який наголошував, що у центрі психічного здоров'я людини знаходиться її здатність до знаходження сенсу навіть у найважчих обставинах. Франкл писав: «Тільки той, хто знає, для чого живе, зможе пережити будь-яке "як"» [2]. Його концепція «екзистенційного вакууму» прямо перегукується з нижчими тонами шкали емоційних тонів – станами втрати життєвої мотивації та віри. Відтак, дана шкала може бути не

лише емоційною класифікацією, а й практичним доповненням до логотерапії. Поєднання шкали емоційних тонів і логотерапевтичних принципів відкриває новий напрям у практичній психології. Якщо розглядати емоційний тон як показник глибини екзистенційного болю, ми отримуємо не просто симптом, а орієнтир: «де саме» людина втратила зв'язок із сенсом. Наприклад, страх може сигналізувати про втрату безпеки та контроль, а горе – про втрату важливих стосунків чи цінностей [1; 5]. Знаючи це, психолог може не просто намагатися «підняти клієнта вгору по шкалі», а допомогти йому усвідомити, за що варто боротися далі, що може надати новий зміст досвіду.

Ефективною може бути система, що поєднує діагностику емоційного тону з активною корекційною роботою. Так, цю систему можна поділити на три етапи: перший етап – емоційна діагностика за допомогою шкали емоційних тонів, другий – виявлення змістових втрат (через логотерапевтичну бесіду або метафоричні карти), третій – м'яка корекція тону шляхом арт-терапії, тілесних практик або ресурсного уявлення [5; 6]. Така робота базується не на насильному зміні емоцій, а на емпатійному супроводі через проживання, усвідомлення і переосмислення досвіду. Цей підхід може бути адаптований для роботи з підлітками, внутрішньо переміщеними особами, жертвами насильства, людьми, що пережили втрату чи руйнівні життєві зміни. У соціальній роботі шкала емоційних тонів може застосовуватись як простий і доступний спосіб візуалізувати емоційний стан клієнта, а також як засіб моніторингу змін у динаміці психосоціальної підтримки [5]. Наприклад, клієнт може щотижня обирати емоційний тон із набору карток, а фахівець – відстежувати зміни та адаптувати стратегію допомоги.

Таким чином, шкала емоційних тонів є не лише зручним діагностичним інструментом, а й ресурсом для глибокої, змістовної психологічної роботи. Вона надає змогу говорити з клієнтом не лише мовою «почуттів», а й мовою «змістів», що є фундаментом сучасної гуманістичної психології. Поєднання шкали з логотерапевтичними практиками дозволяє людині не лише полегшити страждання, а й наповнити його сенсом, перетворюючи кризу на точку зростання.

Література

1. Ковальчук М. В. Психологічні аспекти емоційних станів особистості. *Вісник психології*. 2018. № 3(25). С. 112–119.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Книги ХХІ, 2020. 192 с.
3. Хаббард Л. Р. Наука виживання. Градієнти та шкала тонів емоційного стану. Київ : Новий час, 2007. 432 с.
4. Хаббард Л. Р. Самоаналіз. Київ : Новий час, 2010. 368 с.
5. Ялмезова С. Шкала емоційних тонів як інструмент розвитку емоційного інтелекту. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 57–62.

ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ТРАВМ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Любов Герина

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мамчур Ірина Вікторівна

Постановка проблеми. Дитячі психологічні травми — це серйозні стресові події, які можуть мати глибокий вплив на психічне здоров'я людини в дорослому віці. До них відносяться різноманітні види насильства (фізичне, емоційне, сексуальне), нехтування потребами дитини, а також складні соціальні умови, такі як бідність або дисфункція сім'ї. Вивчення впливу дитячих травм на психічне здоров'я в дорослому віці має велике значення для розуміння розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожність, залежності, посттравматичний стресовий розлад та інші.

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), приблизно кожна четверта дитина у світі стикається з різними формами травматичних переживань у ранньому віці. Серед таких обставин можуть бути фізичне або психологічне насильство, емоційне нехтування, втрата рідних, війни та інші складні життєві ситуації.

Актуальність цієї теми в Україні обумовлена високим рівнем соціальних проблем, що сприяють виникненню дитячих травм, а також зростанням числа осіб з психічними розладами, пов'язаними з травмуючими переживаннями в дитинстві. Відтак, необхідність розробки стратегій психологічної допомоги та реабілітації для таких осіб є важливою проблемою як на рівні науки, так і на рівні соціальної політики.

Викладення основного матеріалу. Питаннями впливу дитячих травм на психічне здоров'я зрілої людини займалися О. Відуцька, О. Величко, В. Л. Зливкова, І. Колеснікова, С. Кузікова, С. Максименко Г. Мартиненко, та ін. [1; 2; 3; 4; 5].

Класифікація дитячих травм є складною задачею, оскільки вона включає в себе різні типи і форми травматичних подій. Відомий підхід до класифікації передбачає поділ травм на одноразові і хронічні. Одноразові травми, такі як аварія або природна катастрофа, є відносно рідкісними, але можуть мати глибокий і тривалий вплив на психіку дитини. Хронічні травми, такі як систематичне фізичне або емоційне насильство, мають кумулятивний ефект і можуть бути особливо руйнівними, оскільки дитина постійно перебуває у стані стресу.

Дитячі травми можна класифікувати за різними ознаками. Одними з найбільш руйнівних є фізичне та емоційне насильство, яке може включати як побиття, так і психічне знущання, яке знижує самооцінку дитини та викликає

почуття безпорадності. Зокрема, О. Відуцька зазначає, що емоційне насильство може мати більш довготривалий ефект на психіку дитини, ніж фізичне, оскільки дитина не завжди має змогу усвідомити, що її ображають, і здебільшого це призводить до формування хибних когнітивних схем.

До інших типів травм відносяться сексуальні домагання та нехтування базовими потребами дитини, що також спричиняє довготривалі психологічні наслідки. Травмовані діти мають підвищений ризик розвитку тривожних розладів, депресій та соціальних фобій у дорослому віці [2].

Механізми, через які дитячі травми впливають на психіку дорослих, мають як нейробіологічну, так і психологічну основу. Згідно з дослідженнями О. Величко, фізичний стрес у дитинстві може призвести до змін у структурі мозку, зокрема в зменшенні об'єму гіпокампа — області мозку, що відповідає за пам'ять та емоційну регуляцію. Це може призвести до порушень в емоційній регуляції та здатності до адаптації до стресових ситуацій у дорослому віці [1].

Психологічні наслідки дитячих травм часто проявляються в порушенні формування здорових емоційних зв'язків з іншими людьми, що є основою для виникнення проблем у міжособистісних відносинах. Виховання в умовах насильства або постійного емоційного знецінення формує у дитини негативні уявлення про себе та інших, що може призвести до розвитку депресії або тривожних розладів у дорослому віці [4].

Дитячі травми нерідко супроводжуються соціальними проблемами, такими як бідність, відсутність стабільності в сім'ї чи розлучення батьків. Такі фактори значно збільшують ризик розвитку психічних розладів у дорослому віці. Як зазначає І. О. Колеснікова, соціально-економічні труднощі, пов'язані з дефіцитом ресурсів у сім'ї, можуть значно погіршити психічний розвиток дитини і сприяти виникненню психічних порушень у подальшому [3]. У контексті соціальної адаптації, люди, які зазнали дитячих травм, можуть мати труднощі з інтеграцією у суспільство, що може вплинути на їхню кар'єру, особисте життя і загальне благополуччя. Вони можуть відчувати себе ізольованими і незрозумілими, що підвищує ризик соціальної маргіналізації і подальшої психологічної дезадаптації.

Основними засобами подолання впливу дитячого травматичного досвіду в дорослому віці є:

1. Розуміння та прийняття того, що сталося. Це означає впізнавання емоцій, які пов'язані з травмою, і відкрите спілкування про ці емоції. Здатність розмовляти про свої дитячі травми з професіоналом може допомогти особі зрозуміти їх вплив на її самопочуття в дорослому віці та знайти способи подолання цього впливу.

2. Розвиток стратегій саморегуляції. Дитячий травматичний досвід може спричинити порушення саморегуляції у дорослому житті. Розвиток стратегій саморегуляції, таких як медитація, дихальні вправи та фізична активність, може бути корисним для подолання впливу травми та покращення психічного здоров'я.

3. Підтримка соціальних зв'язків. Соціальні зв'язки мають важливе значення для психічного здоров'я у дорослому віці. Підтримка близьких

відносин та позитивних соціальних зв'язків може допомогти подолати вплив дитячої травми. Розмови з довіреними людьми та участь у групових заняттях можуть стати способом знайти підтримку та розуміння, що сприятиме покращенню психічного самопочуття.

4. Професійна підтримка. У разі значного впливу дитячого травматичного досвіду на психічне здоров'я, професійна підтримка може бути необхідною. Консультації з психологом або психотерапія можуть допомогти особі зрозуміти та подолати вплив травми, зосередитися на самопокращенні та побудувати здорові стосунки з оточуючими [6].

Раннє виявлення дитячих травм і застосування відповідної психологічної підтримки мають вирішальне значення для запобігання розвитку серйозних психічних розладів у дорослому віці. Психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, травмофокусована терапія, а також арт-терапія та методи психосоматичної терапії, показали свою ефективність у лікуванні ПТСР та інших травматичних переживань. Система підтримки, що включає родинну терапію та соціальні програми, є важливим елементом у процесі реабілітації та відновлення психічного здоров'я.

Висновки. Таким чином, дитячі травми залишають тривалий слід на психічному здоров'ї в дорослому віці. Вони можуть спричинити розвиток тривожних, депресивних розладів, а також порушення міжособистісних відносин. Своєчасне виявлення травм і застосування ефективних психотерапевтичних методів можуть значно полегшити процес реабілітації і запобігти серйозним психічним розладам у дорослому житті. Важливою є також соціальна підтримка та створення здорового середовища для дітей, що допоможе зменшити ризики розвитку психічних розладів у майбутньому. Викладені теоретичні узагальнення потребують подальшого емпіричного дослідження впливу дитячої травматизації на психічне здоров'я зрілої особистості.

Література

1. Величко, О. О. Нейробіологічні основи впливу дитячих травм на психічне здоров'я людини. Київ: Наукова думка, 2012. 125 с.
2. Відуцька, О. С. Психологічні аспекти емоційного насильства в дитячому віці. Київ: Вища школа, 2013. 203 с.
3. Колеснікова, І. О. Соціально-економічні фактори розвитку дитячих психічних травм в умовах сучасної України. Київ: Ліра, 2011. 136 с.
4. Мартиненко, Г. В. Дитячі психологічні травми: теорія і практика психотерапії. Харків: Фоліо, 2009. 282 с.
5. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
6. <https://psychologist.com.ua/vpliv-dityachogo-travmatichnogo-dosvidu-na-psixichne-zdorovya-u-doroslomu-vitsi-naslidki-ta-shlyaxi-podolannya> (дата звернення 10.04. 2025).

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СТАН МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Ірина Грош

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Наше сьогодення сповнене важких викликів, тому стрес супроводжує нас постійно. Але важливо пам'ятати кожному з нас, що зберегти та підтримати ментальне здоров'я можливо навіть у дуже складних життєвих обставинах.

Ментальне здоров'я – це головний аспект загального добробуту людини. В умовах постійного стресу, який може бути викликаний роботою, особистими стосунками чи глобальними подіями, важливо зрозуміти, як зберегти психологічну рівновагу. Стрес неминучий, але його вплив на наш психічний стан можна мінімізувати за допомогою ефективних стратегій.

Метою статті є психологічний аналіз проблеми хронічного стресу та визначити його вплив на стан ментального здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. Поняття «стрес» у перекладі з англ. дослівно означає «стан напруження». Стрес – це сукупність захисних фізіологічних реакцій, які настають в організмі людини у відповідь на вплив різноманітних несприятливих факторів (стресорів) [4, 530].

Проблему впливу стресу на психологічне здоров'я вивчали багато науковців, серед яких Сельє Г., Романець З., Карпенко В., Семенів Н., Сапольські Р., Лазарус Р., Фіск С., Майкенбаум Д., Бек А., Гоулман Д., Роджерс К., Айзенк Ю., Пфедфер Д. та інші. Сутність стресу та його вплив на людину в умовах війни та в екстремальних ситуаціях вивчають Карамушка Л., Макарова О., Червоний П., Мащак С., Черезова І., Фролова О., Сердюк Н. та інші.

Сельє Г. розглядав стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться. Дослідник приділяв увагу лише біологічним і фізіологічним аспектам проблеми, тому традиційним стало розуміння стресу як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму.

Розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу спробував Лазарус Р., який висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний з впливом реального безумовного подразника, і психічний (емоційний), пов'язаний з оцінкою людини ситуації як загрозової та важкої. Однак такий поділ теж доволі умовний, оскільки у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному не може не бути фізіологічних змін.[1]

Залежно від виду стресора і його характеру впливу на особистість виділяють різні види стресу. Найбільш загальна класифікація поділяє стрес на фізіологічний та психологічний (інформаційний, емоційний). Стресори можуть бути зовнішні (фактори навколишнього середовища) та внутрішні (формуються в організмі людини). [2, 12]

Стрес – не завжди негативне явище. Помірний стрес стимулює людину, забезпечує мотивацію діяльності. Але коли стрес набуває постійного (хронічного) характеру, особливо в умовах постійних тривог та обстрілів мирного населення, він має надзвичайно руйнівний вплив на ментальне здоров'я особистості. Хронічний стрес здатен призвести до тривоги, депресії, розладів сну, впливати на можливість долати життєві труднощі. Він також негативно позначається на психічних процесах: пам'яті, мисленні, увазі.

Аналізуючи останні наукові дослідження і публікації, слід зазначити, що феномен ментального здоров'я ґрунтовно вивчається в галузях як медицини, так і психології.

Проблема ментального здоров'я особистості цікавила багатьох, як вітчизняних, такі зарубіжних дослідників, таких, як: Адлер А., Ассаджіолі Р., Братусь Б., Бурлачук Л., Елліс А., Еріксон Е., Завгородня О., Колотій Н., Коцан І., Лищук В., Маслоу А., Роджерс К., Франкл В., Фрейд З., Фром Е., Хорні К., Юнг К. та багатьох інших. Зокрема, у працях Олпорта Г., Роджерса К., Маслоу А. висвітлені аспекти проблеми розробки основ проблеми психічного здоров'я та історична ініціатива у вивченні даного питання. Про міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я зазначали Адлер А., Братусь Б., Фромм Е. [3].

У вивченні ментального здоров'я виділяють три напрями: біохімічний, психофізіологічний, психологічний.

Прихильники біохімічного напрямку приділяють увагу вивченню гормонального фону, метаболічних показників, якості обміну та синтезу нейромедіаторів, біохімічного складу крові, аналізу дефіцитів. Психофізіологічний підхід досліджує, наскільки психіка людини стійка до стрес-факторів. І, нарешті, психологічний рівень: увага спрямована на внутрішні конфлікти, психоемоційні травми та комплекси.

Розглянемо ознаки проблем із ментальним здоров'ям. До них відносять фізіологічні симптоми, когнітивні, поведінкові, емоційні.

До фізіологічних симптомів можна віднести проблеми зі сном та апетитом, зі шлунком, нестача енергії, сухість шкіри, холодний піт, втрата інтересу до сексу або, навпаки, підвищений інтерес до нього. На когнітивному рівні людині важко засвоювати інформацію, вона неуважна, розсіяна, безвідповідальна вдома та на роботі. Серед поведінкових симптомів – відсутність мотивації до діяльності, агресивність, ігроманія, пристрасть до алкоголю або наркотиків тощо. Емоційні симптоми: почуття безнадійності, тривога, бажання бути одному, суїцидальні думки, спалахи емоцій, прискорене нелогічне мовлення, часті перепади настрою та конфлікти з оточуючими, нездатність розпізнати свої почуття та емоції [1].

Ткачишина О. зазначає, що коли йдеться про фізичні захворювання, ми активно боремося: звертаємось до лікарів, правильно харчуємось, приймаємо ліки. При цьому ментальне здоров'я часто залишається поза увагою. Без лікування ментальні проблеми можуть призвести до незворотних наслідків у житті, затяжної кризи та навіть депресії.

Ментальне здоров'я – це стан благополуччя, у якому людина суб'єктивно почувається здоровим і може впоратися зі звичайним життєвим стресом, залишаючись продуктивним. Ментальне здоров'я сприймається як цілісність особистості, її повна єдність біологічних, соціальних і душевно-духовних проявів. Ментально здорова людина почувається цілісною особистістю [3].

Висновки. Надзвичайно важливо та життєво необхідно дбати про ментальне здоров'я. Багато людей не помічають проблем із психічним здоров'ям або не роблять жодних дій, щоб допомогти собі. Важливо бути уважним до своїх почуттів та змін у поведінці, щоб помітити проблеми на ранній стадії та не погіршити свій ментальний стан. Перспективами дослідження даної проблеми вбачаємо в розробка програми психологічного супроводу щодо подолання хронічного стресу та збереження ментального здоров'я особистості.

Література

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Боярчук О. Д. Біохімія стресу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 177 с.
3. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. Психофізіологія та медична психологія. Випуск 53. Габітус. 2023. С.207-211.
4. Шапар В. Б. Психологічний словник найсучасніших термінів. Х.: Прапор, 2009. 672 с.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Єлизавета Дашковська

здобувачка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мамчур Ірина Вікторівна

Постановка проблеми. Проблема тривожності є однією з найгостріших проблем сьогодення. У загальному, це пов'язано із наростанням почуття тривоги особистості у зв'язку із нестабільною соціально-економічною ситуацією,

невпевненістю у завтрашньому дні, ростом насилля у суспільстві. Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів в спілкуванні. У підлітковому ж віці питання подолання тривожності постає особливо гостро. Воєнний стан в Україні став потужним психотравмуючим чинником, що має довготривалі наслідки для емоційного стану молоді, особливо підлітків. Ця вікова категорія є вразливою до стресу через нестабільність психоемоційної сфери. Вивчення проявів тривожності в підлітковому віці та їх зв'язку з академічною успішністю набуває особливого значення в умовах відновлення суспільства після пережитих воєнних подій. Негативні наслідки таких стресових станів зазвичай позначаються на процесі навчання та його результатах. Враховуючи особливу чутливість підліткового віку, воєнні дії викликають підвищений рівень тривожності як специфічну реакцію особистості. Це проявляється у необхідності адаптації до нових обставин, що вимагає змін у поведінці, стилі життя, мисленні, а також формує деформоване сприйняття себе та навколишнього світу.

Викладення основного матеріалу. Відомі дослідники, такі як О. Мачушник, С. Дмитрієва, Я. Барановська відзначають, що тривожність може виступати каталізатором розвитку різних патологічних станів особистості в майбутньому. Це включає схильність до суїцидальних думок і поведінки, розвиток невротичних, психосоматичних розладів та депресивних станів[1]. Науковці О. Мікляєва, Л. Костіна, Г. Прихожан вважають, що тривожність як стійка риса особистості формується саме в підлітковому віці. Цей період характеризується нерівномірним і суперечливим розвитком особистості як на рівні міжособистісних відносин, так і на внутрішньоіндивідуальному рівні (Г. Крайг, Л. Мудрик, Х. Ремшмідт). Незважаючи на різні підходи та термінологію щодо видів тривожності (адекватна й неадекватна тривожність за Л. Божович; відкрита, прихована, стійка та генералізована за Г. Прихожан; шкільна, міжособистісна, самооцінна за А. Мікляєвою, А. Парафіяном, Г. Прихожан, С. Ставицькою; зовнішня і внутрішня за І. Мусіною; загальна і специфічна особистісна тривожність за Ю. Ханіним; немотивована тривожність за Г. Генінгом), дослідники погоджуються, що тривожність є невід'ємною частиною людського існування. Надмірна тривога може призводити до особистісних дисгармоній, внутрішніх конфліктів у структурі «Я» особистості та супроводжуватися емоційним дискомфортом і постійним передчуттям загрози [2].

Емпіричне дослідження, проведене у два етапи серед учнів 8 класу, дало змогу не лише кількісно оцінити рівні тривожності, шкільної тривоги та суїцидальних схильностей, а й проаналізувати глибинні емоційні зміни, що відбулися у психоемоційному стані дітей. Особливо важливою частиною стало спостереження за поведінкою учнів, а також вплив на них занять із використанням елементів арт-терапії.

На підставі отриманих результатів можна висунути декілька гіпотез щодо причин виявленої тривожності. Зокрема, слід враховувати фактори соціально-психологічної дезадаптації, пов'язані з воєнним станом: втрата відчуття

стабільності, страх за власне життя та безпеку близьких, зміна звичного соціального середовища через евакуацію чи руйнацію інфраструктури. В умовах післявоєнного періоду ці тривожні переживання не зникають, а набувають нових форм, пов'язаних з адаптацією до «мирного життя», необхідністю знову налагоджувати соціальні зв'язки, повертатися до навчального процесу в повному обсязі [3].

Серед індивідуально-психологічних чинників тривожності слід виокремити недостатній розвиток емоційної регуляції у підлітків, низьку самооцінку, а також підвищену чутливість до зовнішніх оцінок, що проявлялось у підвищеній тривожності під час виконання навчальних завдань або під час міжособистісного спілкування. Частина учнів демонструвала тривожну поведінку у формі замкненості, уникання участі у групових видах діяльності, зниження концентрації уваги, невпевненості у відповідях навіть за наявності правильних знань. Інша група, яка у першому дослідженні демонструвала надлишковий спокій, насправді використовувала цей стан як захисний механізм — емоційну «відключеність» чи пригнічення внутрішньої тривоги, що, вочевидь, не свідчило про справжнє благополуччя. Важливо зазначити, що між першим і другим етапами дослідження з учнями проводилась низка занять із використанням арт-терапевтичних методик. Такі вправи, як малювання емоційного стану («Мій внутрішній світ»), колажі на тему «Мої ресурси», трансформаційні завдання типу «Намалюй свій страх і перетвори його на щось добре», а також колективне створення арт-композиції «Ми разом сильніші» мали важливий психотерапевтичний ефект. Учні активніше виявляли емоції, краще рефлексували свої переживання, виявляли ознаки емоційного розвантаження. Вплив арт-терапії був помітним: підлітки почали проявляти більшу відкритість, з'явилася взаємна підтримка, а також зменшився рівень внутрішньої напруги, що відповідало зниженню тривожних станів, зафіксованих у повторному дослідженні.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що психоемоційний стан учнів у післявоєнний період має тенденцію до стабілізації. Водночас відзначається необхідність подальшої системної психопрофілактичної роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості, формування позитивного образу «Я» та мотивації до навчання в умовах повсякденного життя. Впровадження елементів арт-терапії довело свою ефективність як форма м'якого втручання, що сприяє зниженню тривожності й покращенню психоемоційного клімату в класі.

У першому дослідженні 56% учнів мали нормальний рівень тривожності, 4% — дещо підвищений, 12% — високий, і 24% — демонстрували надлишковий спокій. Дуже високий рівень тривожності не виявлено. У повторному дослідженні нормальний рівень тривожності зберігся на рівні 54%, частка учнів з дещо підвищеним рівнем зросла до 31%, з високим — знизилась до 8%. Надлишковий спокій зменшився до 8%. Така динаміка свідчить про загальне зниження інтенсивності тривожних проявів, проте з переходом частини учнів до зони помірної тривоги.

Аналіз схильності до суїцидальної поведінки показав наступну динаміку: у першому дослідженні високий рівень виявлено у 33,3% учнів, середній — у 4,17%, низький — у 66,67%. У повторному дослідженні високий рівень зник повністю, середній зріс до 33%, низький — знизився до 60%. Це вказує на зменшення критичних станів, але збереження потреби в психологічному супроводі учнів із середнім ризиком.

За методикою «Оцінка рівня шкільної тривожності» у другому дослідженні 56% учнів мали низький рівень, 25% — середній, 12,5% — високий. У порівнянні з попереднім етапом, зафіксовано зниження загального рівня тривожності в шкільному середовищі та збільшення кількості учнів із комфортним емоційним фоном.

Отримані результати підтверджують наявність зв'язку між рівнем тривожності підлітків та їх навчальною успішністю. Учні з високим рівнем тривоги схильні до зниження концентрації уваги, втомлюваності та уникнення навчальних викликів. Зниження критичних показників у повторному дослідженні може бути наслідком стабілізації умов життя, відновлення навчального процесу, впровадження психопрофілактичної роботи в школі. Разом із цим, збільшення частки учнів з помірним рівнем тривожності вказує на необхідність продовження системної підтримки. Варто звернути увагу на розвиток навичок емоційної регуляції, адаптаційних стратегій та стійкості до стресу.

Висновки. Емпіричне дослідження, проведене серед учнів 8 класу комунального закладу «Академічна гімназія Кропивницької міської ради», дало змогу виявити особливості прояву тривожності підлітків в умовах воєнного та післявоєнного періоду, а також прослідкувати динаміку змін емоційного стану після впровадження психопрофілактичної роботи. У ході дослідження були задіяні три психодіагностичні методики: «Виявлення шкали рівня тривожності у підлітків», «Визначення схильності до суїцидальної поведінки» та «Оцінка рівня шкільної тривожності» [4].

За результатами двох етапів дослідження встановлено загальну тенденцію до зниження інтенсивності тривожних станів. Частка учнів із високим рівнем тривожності зменшилася, а рівень дещо підвищеної тривоги зріс, що свідчить про перехід до помірної, контрольованої тривожності як адаптивної реакції на нові умови. Виявлено, що основними емоційними тригерами для підлітків виступають шкільне навантаження, оцінні ситуації, міжособистісне спілкування, страх помилки та невизначеність майбутнього. Саме ці фактори формують нестійке емоційне тло та зумовлюють ситуативні прояви тривожності.

Повторне дослідження зафіксувало повну відсутність учнів із високим рівнем схильності до суїцидальної поведінки, що можна розглядати як позитивний наслідок психокорекційного втручання, зокрема впровадження занять з елементами арт-терапії. Водночас зросла частка учнів із середнім рівнем ризику, що вказує на потребу в подальшому психологічному супроводі. Застосування арт-терапевтичних технік (малювання, створення колажів, трансформація емоційних образів) сприяло зниженню внутрішньої напруги, активізації процесів саморефлексії, підвищенню рівня комунікативної взаємодії

та формуванню емоційно безпечного середовища в класі. У процесі спостереження було виявлено типові поведінкові реакції учнів із різними рівнями тривожності: уникнення, емоційна замкненість, знижена самооцінка, з одного боку, та демонстративна байдужість або гіперконтроль – з іншого. Це дозволяє зробити висновок про різні форми переживання тривоги й необхідність індивідуалізованих підходів у корекційній роботі.

У цілому дослідження підтвердило, що рівень тривожності є важливим предиктором академічної успішності, оскільки впливає на концентрацію уваги, мотивацію до навчання та загальну залученість до освітнього процесу. Тривожність, що не долається, сприяє формуванню внутрішніх бар'єрів, які перешкоджають реалізації особистісного потенціалу.

Таким чином, результати дослідження засвідчують необхідність постійної психологічної підтримки учнів у післястресовий період, впровадження превентивних програм емоційного розвитку та формування навичок саморегуляції. Це дозволить мінімізувати негативні наслідки тривожності та сприятиме створенню умов для ефективної адаптації підлітків до навчання й соціального середовища.

Література

1. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
2. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004. 345 с.
3. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Київ, 2004. 77с.
4. Ковшов Р. В. Психічні стани як вияв існування особистості. *Наукові записки. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка*, 2005. 15 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ СТУДЕНТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Катерина Дворова

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Самосвідомість – це складний феномен або розмаїта психічна реальність, що уключає різні рівні свідомості, індивідуальні й колективні, онтогенетичні й соціогенетичні площини. Проблема професійної самосвідомості, її структури й генези, визначення психологічних основ її розуміння є досить актуальними у сув'язності із кризою ідентичності сучасної особистості, про яку говорять Г.М. Андрєєва, Т.М. Буякас, П. Гуревич та ін.

Психологічне розуміння структури й умов становлення професійної свідомості має теоретичне й практичне значення як з боку досягнення самоідентичності, особистісного зростання, самопізнання й духовності, так і з боку реалізації евристичних цілей наукового пошуку у царині інформаційних технологій й засобів масової інформації, глибокої кризи суспільних систем.

Виклад основного матеріалу. Професійна самосвідомість виступає специфічним феноменом людської психіки, що обумовлюється саморегуляцією особистістю власних дій у професійній сфері завдяки усвідомленню професійних вимог, своїх професійних можливостей й емоційного відношення до себе як до суб'єкта професійної діяльності. Професійна самосвідомість – це своєрідний комплекс уявлень людини про себе як професіонала, індивід створює цілісний образ професіонала та ототожнюється з ним, тобто, це система відношень й установок до себе як до професіонала.

Професійна самосвідомість уособлює певний рівень самовизначення особистості. Оскільки професійна самосвідомість змінюється з підвищенням майстерності та професійної компетентності, все це впливає на розвиток професійної культури.

Якості професійної самосвідомості розгортаються у площині самовизначення, самоорганізації, персоналізації. Психологічне єство самосвідомості експлікується у перспективі “фаху”, “образу Я”, “професійної спільноти”. Ця сукупність створює цілісне, динамічне утворення – професійну самосвідомість.

Структурними компонентами професійної самосвідомості виступають зацікавленість майбутньою професією, професійне самовизначення, усвідомлений вибір професії, прийняття професійної ролі, мотивація досягнення професійної майстерності, самоудосконалення, наявність образу “Я – професіонал”, усвідомлення характеру професійної діяльності, потреба у самоствердженні, визнанні, усвідомлення себе членом професійної спільноти. Окрім цього вагомим чинниками формування професійної самосвідомості виступають смисли здійснюваної діяльності, індивідуальні цінності людини.

На основі аналізу теоретичного матеріалу виділено основні критерії професіоналізму як найвищого прояву компетентності у конкретній діяльності. Професіоналізм передбачає не тільки високий рівень знань, умінь, результатів, досягнутий людиною у певній сфері діяльності, а й системну організацію свідомості й усієї психіки людини. Виділено, зокрема, наступні компоненти професіоналізму: образ світу; спрямованість, соціально-орієнтовані мотиви; ставлення до суспільства, діяльності; до самого себе, особливості саморегуляції; креативність; інтелектуальні здібності; емоційність та її прояви; усвідомлення взаємозв'язку своєї професії з іншими; уявлення про особистісні якості, що очікуються у даній спільноті.

Унаслідок того, що професійна самосвідомість у студентів різних курсів представлена неоднорідно, ми зафіксували рівневу динаміку професійної самосвідомості на різних етапах навчання й становлення професійної діяльності у межах навчального закладу. На молодших курсах (1-2) переважаючим є низький рівень професійної самосвідомості. Середній та високий рівні менше

представлені в цих групах. Серед студентів 3 курсів відбувається зміна в кількісній характеристиці професійної самосвідомості: пріоритет має середній рівень професійної самосвідомості, низький рівень професійної самосвідомості – знижується, високий рівень професійної самосвідомості відповідно зростає. На старших курсах (4-5) спостерігається подальше збільшення питомої ваги середнього та високого рівнів професійної самосвідомості, знижується низький рівень професійної самосвідомості. У професійно успішних психологів, які мають три або п'ять років стажу, середній рівень професійної самосвідомості стає переважаючим.

Високий рівень професійної самосвідомості супроводжується, як правило, середнім та високим рівнем інтелекту. Середній рівень професійної самосвідомості, більшою мірою, співвідноситься з середнім рівнем розвитку інтелекту. Низький рівень професійної самосвідомості найчастіше співвідноситься із середнім рівнем розвитку практично всіх показників сформованості інтелектуальних умінь.

Висновки. Таким чином, професійна самосвідомість виступає ключовою детермінантою професійного становлення особистості на етапі підготовки у ВНЗ, з динамікою підвищення на 3 курсі навчання й закріплення формування відбувається на старших курсах та у випускників закладу.

Література

1. Видолоб Н. О. Професійна самосвідомість майбутніх психологів: аналітичний огляд проблеми. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 1(1). С. 34-38.
2. Чепелева Н.В. Внутрішні смислові конфлікти як фактор становлення професійної компетентності майбутніх практичних психологів. Зб. доповідей наук-практ. К-ції “Конфлікти в педагогічних системах”. – Вінниця, 1997. – С. 320 – 322.
3. Шахов В. В. Особливості становлення професійної самосвідомості в студентському віці. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія: Зб. наук. праць. 2017. Випуск 51. С. 134-139.
4. Шахов В. В. Чинники становлення професійної самосвідомості студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 6, Том 2. С. 98-104

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО- ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

Тетяна Дегтярьова

здобувачка I курсу другого (магістерського)
рівня вищої освіти факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук,
професор Гейко Євгенія Вікторівна

Постановка проблем. Тривожність є одним із найбільш поширених психологічних станів у підлітків, що може значно впливати на їхню навчальну діяльність, соціальну взаємодію та загальне самопочуття. Високий рівень тривожності може спричиняти проблеми у соціалізації, сприяти розвитку психосоматичних захворювань, а також підвищувати ризик депресивних станів у дорослому віці. Незважаючи на актуальність цієї проблеми, ефективні методи профілактики та корекції тривожності у підлітків досі залишаються недостатньо впровадженими у освітню та клінічну практику. У зв'язку з цим виникає необхідність вивчення можливостей когнітивно-поведінкової терапії як одного з найефективніших підходів у зниженні рівня тривожності серед підліткової аудиторії.

На сьогоднішній день існує велика кількість чинників, які викликають різні по модальності та рівню психічної активності стани (позитивні або негативні) і мають різні впливи та наслідки в суспільстві. Нажаль з кожним роком додається все більше життєвих моментів, зміна звичних умов життя, збільшення негативної інформації, політичні конфлікти, пандемія, окупація територій, військові обстріли, вимушене переселення тощо), що викликають значні негативні впливи на психоемоційний стан, в яких особистість потребує допомоги та підтримки. Звикання до нових реалій, адаптації та глобальних соціально-економічних змін призводять до підвищення рівня тривожності, депресивних станів, підвищення соціальної напруги.

Тривожні розлади в підлітковому віці часто проявляються у вигляді генералізованої тривожності, соціальної тривожності, фобій, панічних атак, а також різних соматичних симптомів. Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади. Зважаючи на високий рівень поширеності цих розладів, питання профілактики та корекції тривожності є важливими для сучасної психології і психотерапії.

Один з найбільш ефективних методів роботи з тривожністю -когнітивно-поведінкова терапія, що довела свою ефективність у лікуванні різних психічних розладів,- може бути великим інструментом у зменшенні рівня тривожності та підвищенні психічного благополуччя.

Викладення основного матеріалу. Тривожність у підлітків розглядається як емоційний стан, що супроводжується високим рівнем переживань, страхів і

сумнівів, а також специфічними когнітивними процесами, що заважають нормальній адаптації. Стан дезадаптації як недостатнього пристосування психічної діяльності до реальних умов призводить до перезбудження або гальмування пізнавальних процесів. Тривожність може бути як нормальною реакцією на стресові ситуації, так і патологічною, коли рівень тривожності значно перевищує норму і стає хронічним. Тривожність у підлітковому віці має складну природу та може бути спричинена як біологічними, так і соціально-психологічними факторами. До основних чинників, що сприяють розвитку тривожних розладів, можна віднести: генетичну схильність та індивідуальні особливості нервової системи; особливості виховання, надмірний контроль або, навпаки, емоційну відчуженість батьків, високий рівень соціального тиску, страх невдачі та труднощі у встановленні міжособистісних контактів; травматичні події, пов'язані з особистими переживаннями або змінами в сімейному та соціальному оточенні.

Прояви тривожності у підлітків можуть включати: постійне занепокоєння та очікування негативних подій, уникнення соціальних ситуацій та низьку самооцінку; фізіологічні реакції, такі як прискорене серцебиття, порушення сну та напруженість у м'язах.

Основні засоби когнітивно-поведінкової терапії у профілактиці та корекції тривожності КПТ є одним із найбільш вивчених та ефективних методів терапії тривожності, який сприяє зміні дезадаптивних мисленнєвих та поведінкових моделей. Основні техніки КПТ включають: когнітивну реструктуризацію – процес виявлення, аналізу та зміни ірраціональних або деструктивних думок на більш реалістичні та конструктивні; експозиційну терапію – поступове знайомство підлітка з тривожними ситуаціями з метою їхньої десенсибілізації; розвиток навичок саморегуляції – використання дихальних технік, методів релаксації та усвідомленості для зниження рівня стресу; навчання ефективних стратегій подолання стресу – розвиток навичок вирішення проблем, підвищення самооцінки та самоконтролю.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) позитивно впливає на психоемоційний стан особистості через низку факторів: надає систематичний і структурований метод для регулювання психоемоційного стану. Він надає пацієнтам чіткий набір інструментів і стратегій, що дозволяють їм усвідомлювати та змінювати свої думки, почуття та поведінку; допомагає ідентифікувати та переосмислити негативні та спотворені думки, які можуть бути джерелом стресу та тривожності. Це дозволяє їм підвищити свідомість і стати більш реалістичними щодо себе та навколишнього світу; сприяє зміні адаптивної та неадаптивної поведінки. Дає можливість застосовувати більш адаптивні стратегії реагування на стресові ситуації, що може позитивно вплинути на їхні почуття та емоції; ефективно допомагає знижувати рівень тривожності та симптоми депресії.

Прикладом навчання усвідомленості та емоційної регуляції відповідно до вікових особливостей підлітків можна представити таку відповідність:

Особливості мислення: підлітки часто схильні до дихотомного (чорно-білого) мислення. КПТ допомагає їм розвивати гнучкіший погляд на ситуацію.

Важливість усвідомлення когнітивних спотворень, таких як катастрофізація або надмірна генералізація.

Емоційна нестабільність: Гормональні зміни та соціальні фактори (школа, стосунки з однолітками) посилюють тривожні реакції. КПТ навчає емоційної регуляції, включаючи техніки релаксації та усвідомленості (mindfulness).

Поведінкові аспекти: Уникнення є типовим механізмом боротьби з тривогою. КПТ застосовує поступову експозицію до тривожних ситуацій, що допомагає зменшити страх. Використання позитивного підкріплення для закріплення адаптивної поведінки.

Соціальні фактори: Підлітки чутливі до думки інших, що може посилювати соціальну тривожність. Групова терапія або залучення батьків може бути корисним компонентом терапії.

Мотивація до змін: Важливо робити терапію цікавою та зрозумілою для підлітка, використовувати інтерактивні методи (щоденники думок, мобільні додатки). Встановлення досяжних цілей та поступове формування навичок подолання тривоги.

Окрім терапевтичних втручань, важливу роль відіграють профілактичні заходи, що допомагають запобігти розвитку тривожних станів. Серед них: проведення психоедукаційних програм для підлітків, їхніх батьків та педагогів; формування емоційної грамотності та навичок стресостійкості; підтримка позитивного соціального середовища у школі та вдома; вгрупових тренінгів із розвитку комунікативних навичок та впевненості у собі.

Висновки. Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом профілактики та корекції тривожності у підлітків, оскільки сприяє зміні мисленнєвих патернів, формуванню адаптивної поведінки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Комплексний підхід, що включає як терапевтичні, так і профілактичні заходи, дозволяє значно знизити рівень тривожності у підлітковому середовищі та покращити їхню якість життя. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку більш диференційованих програм КПТ для різних вікових та соціальних груп.

МЕТОДИ НЕВЕРБАЛЬНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ В АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ З ПОЗИЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ

Олена Дерполюк

здобувачка II курсу
третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти (PhD)
факультету педагогіки, психології та мистецтв
ІЦДУ імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Галушко Любов Ярославівна

Постановка проблеми. Сучасні міграційні виклики, спричинені повномасштабною війною в Україні, змусили тисячі жінок залишити власні

домівки, соціальні зв'язки, професійну реалізацію та звичне середовище. Вимушений екзил постає не лише як зовнішнє переселення, а як глибинний екзистенційний досвід, що супроводжується втратою сенсу, цілісності, емоційної опори. У таких умовах особливої актуальності набувають психокорекційні підходи, здатні інтегрувати травматичний досвід без потреби вербалізації. Одним із таких підходів є невербальна психокорекція, що поєднує тілесно-орієнтовані й артерapeutичні технології (активні медитації Ошо, малювання, мандалотерапія, рухові техніки, колажування, пісочна терапія тощо).

Викладення основного матеріалу. Одним із концептуальних підґрунтів дослідження став екзистенційний підхід В. Франкла, сформований на основі його досвіду перебування в концтаборі, де він довів, що навіть у нелюдських умовах можливо зберігати внутрішню свободу та знаходити сенс. Для жінок у вимушеній міграції екзил також постає як гранична ситуація — із втратою ідентичності, опори та контакту із собою. За таких обставин, ефективною стає інтеграція логотерапевтичних і тілесно орієнтованих технік, які дозволяють опрацьовувати кризовий досвід через чуттєве, емоційне й раціональне проживання.

Тілесно орієнтований підхід розглядає тіло як простір переживання та засіб доступу до несвідомих травматичних пластів, особливо коли вербалізація ускладнена. Робота з рухом, диханням, сенсорикою та символами активує процес інтеграції фрагментованого досвіду, допомагає повернути контакт із тілом і власною суб'єктністю. У ранні фази адаптації, коли жінка перебуває в шоковому стані, саме тіло може стати тим «мостом» до відновлення цілісності.

Водночас логотерапевтичний компонент забезпечує когнітивно-екзистенційну рамку, у межах якої тілесні переживання набувають смислового виміру: крізь техніки пошуку й усвідомлення особистих цінностей, формування образу майбутнього та переозначення страждання жінка переводить тілесні імпульси зі стану хаотичного сигналу у структуровану внутрішню розповідь. Таким чином надалі тілесні реакції сприймаються не лише як симптоми травми, а як маркери життєво важливих потреб і потенційних точок зростання, що відкриває простір для активного вибору та відновлення почуття контролю над власною історією.

Щоб окреслити, як саме тілесно-сміслові інтервенції вписуються у природну динаміку травматичного досвіду, варто звернутися до класичних етапів, описаних В. Франклом в його спогадах. Його досвід дає орієнтири, що відображають внутрішню логіку переживання втрати опори й відкривають «вікна можливостей» для терапевтичного втручання на кожному з них.

У своїй книзі В. Франкл послідовно описує фази психічної реакції людини, яку позбавлено звичного світу.

Фаза шоку: «І зі мною відбулось те, що можна назвати піком першої фази психологічної реакції: я підводжу підсумки під всім попереднім життям » [1, с. 39] — мить, коли стара реальність перестає існувати. Для жінок-мігранток це проявляється раптовою дезорієнтацією, внутрішнім завмиранням і різким поділом життя на «до» та «після».

Фаза апатії: «Апатія — це особливий механізм психологічного захисту. Реальність звужується...» [1, с. 63]. Після первинного шоку багато жінок переживають емоційне «заціпеніння», втрату мотивації та згортання чутливості; це тимчасово зберігає психіку, але блокує тілесний і емоційний контакт.

Фаза обурення й мобілізації: «Навіть при всій апатії, при всьому притупленні почуттів, людина все-таки залишається здатною на спалах обурення. І викликає її не стільки грубе відношення чи фізична біль, скільки приниження, яке супроводжує це все» [1, с. 62]. У міграційному досвіді подібне обурення вибухає, коли жінка стикається з дискримінацією чи знеціненням. Енергія гніву може стати ресурсом для відновлення суб'єктності та активної дії.

Поствизвольна фаза (інтеграція пережитого): Після звільнення В. Франкл описує короткий період емоційної «вакуумності» та деперсоналізації, що змінюється поступовим поверненням почуттів і пошуком нового сенсу. Він писав: «Так чи інакше, але одного разу для кожного звільненого настає день, коли він, озираючись на все пережите, відкриває: він сам не розуміє, звідки взяв сили вистояти й пережити все те, з чим зіткнувся... І його головним здобутком стає те незрівнянне відчуття, що тепер він уже може не боятися нічого на світі — окрім свого Бога» [1, с. 175].

У жінок в екзилі аналогічний етап настає, коли базові потреби у безпеці вже задоволені, але виникає «внутрішня порожнеча» та потреба інтегрувати травматичний досвід у власну історію. Тут тілесно орієнтовані та арттерапевтичні практики сприяють перетворенню травми на ресурс, формуванню посттравматичного зростання та вибудуванню нової життєвої перспективи, що змінюється поступовим поверненням почуттів і пошуком нового сенсу.

Таким чином, ключовими інструментами адаптації жінок в екзилі стають саме ті, що не потребують вербалізації: тіло, рух, дихання, образ. Вони сприяють поступовій реінтеграції, відновленню ідентичності, формуванню нових сенсів. Гносеологічний підхід, що розглядає пізнання як багаторівневу інтеграцію тілесного, емоційного та когнітивного, дозволяє осмислити психокорекцію як форму епістемологічного відновлення — повернення до здатності діяти, інтерпретувати, будувати своє життя навіть у новій, невизначеній реальності.

Висновки. Невербальна психокорекція є ефективним ресурсом у роботі з жінками у вимушеній міграції. Вона сприяє інтеграції трьох рівнів психіки — тілесного, емоційного й когнітивного, активізує метапізнання та формує умови для відновлення внутрішньої цілісності. Досвід В. Франкла засвідчує, що людина здатна творити «внутрішній простір» сенсу навіть за цілковитої відсутності зовнішніх ресурсів — у місці, де пошуки сенсу видаються неможливими, як-от у концтаборі, — спираючись на тілесні переживання, емоційну саморефлексію та свідомий вибір власних реакцій.

Література

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Сказати життю «так!» / пер. з англ. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 224 с.

МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ ЦІННОСТІ ЯК ЗАПОРУКА ЗМІЦНЕННЯ ДЕРЖАВОТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ

Олена Дзензура

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник : канд. психол. наук,
доцент Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. Одним із ключових моментів формування української нації є об'єднання суспільства навколо спільних цінностей. А державність — це не лише сукупність інститутів влади, законів і територій. Це насамперед дух народу, його свідомість, віра у спільне щасливе майбутнє. І жодна країна світу не може бути сильною та незалежною без надійного морального фундаменту, який засновується на морально-етичних цінностях. Адже саме морально-етичні орієнтири здатні забезпечити єдність, стабільність і прогрес держави, а ще відіграють важливу роль у формуванні суспільства та індивідуального характеру особистості. Так, в суспільстві з розмаїттям цінностей, переконань, вірувань та інтересів єдиним надійним орієнтиром до гармонії та позитивного розвитку є моральність, яка сприяє побудові стійкого суспільства. Коли люди живуть і діють відповідно до моральних принципів, вони встановлюють взаємовідносини, засновані на взаємоповазі, довірі та справедливості. Моральні норми регулюють взаємодію між людьми, створюють основу для співпраці, взаєморозуміння та громадянської гармонії. Вони сприяють збереженню миру, уникненню конфліктів та розбіжностей, а також підтримують етичну основу, на якій ґрунтується правова система країни.

Викладення основного матеріалу. Фундаментом формування української нації є національна самоідентифікація українського народу. Учені виокремлюють п'ять найважливіших джерел національної ідентичності: людські переконання, оскільки нація існує, якщо її члени визнають один одного як співвітчизників, а їхні спільні характеристики схожі і вони прагнуть продовжувати співіснування; спільне історичне минуле (причому як перемоги, так і поразки), а також спільні обов'язки та уявлення про спільне майбутнє; спільні дії (рішення, досягнення результатів), тобто дієва ідентичність; постійне проживання в одній країні, спільна батьківщина, держава; спільні характеристики, що об'єднуються поняттям «національного характеру», спільної культури та спільних політичних принципів (демократія, верховенство закону тощо) [8, с. 334].

Кожний народ, кожна нація має власні історичні витоки, механізми та особливості формування демократичних традицій. Не є в цьому плані виключенням і український народ. Волелюбність, потяг до справедливості, колективістських форм влаштування життя, народовладдя були притаманні українству ще задовго до появи першої в історії слов'янства державності —

Київської Русі. Первинні елементи слов'янської народної демократії пізніше стають зафіксованими в таких важливих державотворчих документах, як «Руська правда» Ярослава Мудрого, «Слово про закон і благодать» митрополита Іларіона, «Повчання дітям» Володимира Мономаха, «Повісті минувших літ» Нестора Літописця. Невідомий автор «Слова о полку Ігоревім» чи не найпершим в Європі порушив тему суспільної злагоди, національного єднання та високого патріотизму. Відтоді висока моральність і лицарський дух надовго поселилися в національному пантеоні цінностей українського народу, сформуvalи ціннісні підвалини українського суспільства, серед яких провідне місце зайняли такі демократичні цінності, як прагнення до волі, самоорганізація влади, національна самосвідомість, патріотизм, громадське служіння («спільне благо»), справедливість, політичні свободи, ідеї національного визволення. Особливої ваги моральні чесноти еліти набувають при формуванні кадрового складу державних діячів та службовців, коли важливо «остерігатися зажерливих і не довіряти їм керівних посад у республіці... Мудрі не допустять до державної служби людину незнатну за походженням або заплямовану, бо за великий скарб свободи вважають доблесть вільного батька...». [1, с. 334]

Сподівання на національну еліту в українському державотворенні є характерним і для філософа, політичного діяча, одного із перших керівників Союзу визволення України – Дмитра Донцова, оскільки тільки від наявності еліти, представники якої є шляхетними, мужніми та мудрими, залежить існування держави і нації: «Була та каста мудра, відважна і сильна морально, була і держава. Була вона слабка і вироджувалась – розпадалася і гинула держава. За моральним занепадом еліти слідує... заслужена кара нації». [3, с. 23] Ціннісний світ нації є для Д. Донцова не просто визначальним, а навіть сакральним – лише героїчний дух предків, збереження і передача нащадкам історичних спогадів і традицій творять із племені націю. [3, с. 256] Великі плани, ідеали та гасла створюють мету і, виходячи з цього, підстави для існування духовного феномену нації. Наявність державного організму, його успішне функціонування залежать, насамперед, від самого народу, його чисельності, духовного розвитку і державного інстинкту. [4, с. 34] Однією ж з найбільших проблем української нації Д. Донцов, якого дуже важко звинуватити в русофільстві, вважав колоніальну ментальність її еліти. Отже, екстраполюючи думки Д. Донцова на сучасну Україну, можна стверджувати, що ефективне рішення наших нагальних проблем повинно прийматися в Києві, а не в інших країнах.

Сьогодні наша Україна переживає один з найстрашніших та найскладніших періодів за час своєї незалежності – повномасштабне російське вторгнення. Більше 1150 днів і ночей захисники України відстоюють в запеклій боротьбі наші вічні морально-етичні цінності. І ми, громадяни нашої країни, повинні розуміти, що тільки об'єднання навколо морально-етичних цінностей допоможе всім верствам населення, всім, від малого до великого, вистояти в цій запеклій боротьбі як сильній, самодостатній, мудрій нації. Тільки об'єднавшись навколо спільних цінностей, розвиваючи громадянське суспільство, здійснюючи інформаційну роботу та співпрацюючи на світовій арені, Україна зможе успішно опиратися російській навалі та захищати свою незалежність, самобутність,

демократичні цінності. Саме ці дії сприяють зміцненню суверенітету країни, формують нову українську політичну націю та забезпечують її сталість в умовах сучасних викликів.

Однією з ключових цінностей, що зміцнює державність, є відповідальність. Відповідальний громадянин не лише дотримується законів, а й розуміє наслідки своїх дій для суспільства. Відповідальний політик не ставить особисте вище за державне. Відповідальний вчитель, лікар чи військовий — це опора держави. Коли кожен виконує свою справу чесно і сумлінно, країна стає міцнішою.

Не менш важливою цінністю демократичного суспільства є справедливість. Без неї суспільство втрачає віру в інститути влади. Держава здобуває довіру тоді коли суд захищає слабшого, коли кожна людина має рівні можливості. Справедливість — це не лише закон, а й глибоке внутрішнє відчуття того, що над силою правда має перевагу.

Повага до людської гідності — ще одна цінність, на якій тримається держава. Люди повинні почувати себе захищеними, визнаними, почутими. Без взаємної поваги між громадянами, між народом і владою, неможливо говорити про сталу державність.

Патріотизм, що не проявляється тільки в фото звітах та лозунгах, а виявляється у вчинках і діях, — теж становить моральний стрижень держави. Любов до своєї країни проявляється у турботі про неї, в участі у волонтерстві, у дотриманні законів, у готовності виступити на захист її незалежно від майнових статків громадянина, у розумінні нагальних проблем, в умінні протистояти інформаційній агресії.

Не варто забувати і про солідарність та небайдужість. У часи випробувань саме солідарність та небайдужість об'єднують людей різних поглядів. Коли громадяни готові підтримати один одного, коли всі занепокоєні своїм сьогоденням та майбуттям, країна стає сильною не завдяки централізованій владі, а завдяки людській єдності та єдностайності.

Тож : державність зміцнюють не тільки армія, економіка чи міжнародна підтримка, а насамперед — внутрішня культура та свідомість народу.

Особливого значення в кризові для держави часи набуває довіра народу до своєї владної верхівки. І питання відродження морально-етичних цінностей, виховання підростаючого покоління в дусі поваги до сивини досвіду своїх рідних, готовності взяти свідомо на себе відповідальність за майбутнє України, дотримання загальноприйнятих норм поведінки є нагальною потребою. І якщо громадяни країни наділені відповідальністю, справедливістю, повагою та патріотизмом і солідарністю-така держава зможе витримати будь-які випробування. Мораль це те, що не дозволяє розпастися навіть тоді, коли все інше дає тріщину.

Кадрова проблема, якість людського чинника не вперше виходить на передній план. Один із відомих сучасників УНР Микита Шаповал, бачучи як гине республіка й аналізуючи соціально-економічні, духовно-інтелектуальні, національно-патріотичні аспекти занепаду, спересердя занотував лише два слова: «Нема людей» [9, с. 21].

В активному «окультурюванні» української спільноти власними духовними (європейськими і світовими) демократичними цінностями більш функціональну позицію повинна зайняти нова національна інтелектуальна еліта, яка, «почавши із себе, побачить, нарешті, Україну в собі, а не тільки себе в Україні, позбудеться популізму, корупції, брехні та інших асоціальних явищ і девіантних форм поведінки; зробить справжній, а не декларативний «український прорив» у підвищенні рівня людського розвитку, інтелектуального капіталу, соціальних стандартів і т. ін.». [9, с. 20]

Соціологічні дослідження ціннісних орієнтацій молоді останнього десятиріччя переконують, що зараз формується тип особистості, характерний для західного суспільства – особистості, яка на перше місце ставить задоволення своєї мети, нехтуючи потреби суспільства.

Це є вагомим чинником для того, щоб вивчати цю проблему. Не даремно говорять – якщо хочеш дізнатися майбутнє суспільства, то подивись на його молоде покоління. Сутність моральних цінностей не змінювалася від Конфуція до наших часів, лише відношення до них змінювалося та їх реалізація в житті.

Можна констатувати, що занепад моральних цінностей присутній не лише серед молоді, а в усьому суспільстві, тобто проблема моральних цінностей – це справа всього суспільства. І вирішувати її потрібно на рівні всього соціуму, бо саме на плечах молоді лежить відповідальність за наше майбутнє.

Висновки. В умовах демократизації життя українського суспільства «з'являється нове прочитання смислу буття, різко розширюються горизонти існування, людина починає відчувати високий смисл у подальшому розвитку Вітчизни і потребу у власній активній участі в її розбудові» [6, с. 17].

Саме тому подолання травм досвіду війни, подальша суспільна консолідація на територіях, де відбувалися бойові дії або які були деокуповані, відновлення втрачених комунікаційних зв'язків має відбуватись на засадах цінностей демократії, а розвиток публічного діалогу, загальнонаціональної єдності, взаєморозуміння, взаємоповаги та співробітництва має базуватись на визнанні суверенності особистості-громадянина як абсолютної цінності, суб'єкта взаємодії у демократичному суспільстві. Зважаючи на такий контекст, доцільне наголосити, що успішне повоєнне становлення України як демократичної держави можливе за умов прийняття кожним громадянином цінностей демократії як народовладдя, зокрема, готовності організовувати особисте і суспільне життя на основі гарантованих Конституцією України громадянських, політичних, соціальних, економічних та культурних прав, свобод та обов'язків, усвідомлення можливості та цінності самостійного вибору, власної активної позиції щодо необхідності брати участь у демократичних перетвореннях, відчуття спроможності самостійно реалізовувати власні рішення та відповідати за їх наслідки, здатності впливати на життя суспільства і держави, прагнення до демократичної взаємодії, яка характеризує відносини у демократичному суспільстві.

Література

1. Андрущенко В. П. Філософія політики: Хрестоматія: У 4 т. Київ: Знання України, 2003. Т. 1. 364 с.

2. Бех І. Д. Цінність як геном духовного універсалу особистості. Методист, 2017, 2 (62). С. 58–62.
3. Донцов Д. Дух нашої давнини. Дрогобич: Відродження, 1991. 341 с.
4. Донцов Д. Історія розвитку української державної ідеї. Київ: Товариство Знання України, 1991. 48с.
5. Журба К. О. Національно-культурна ідентичність у становленні підлітка. Київ, 2019. 150 с.
6. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі. 2-е вид. Київ: Т-во «Знання» України, 2011. 520 с.
7. Назаренко Г. А. Система цінностей культури демократизму особистості. Збірник наукових праць Інституту проблем виховання НАПН України. 2015. Випуск 19. Кн.2. С. 39–51.
8. Смовженко Т. С. Українська людина в європейському світі: виміри ідентичності. К. : УБС НБУ, 2015. 609 с.
9. Українська Національна Ідея (УНІ) як духовно-інтелектуальний код соборності народу: етнічний, інтеграційний та цивілізаційний вектори (матеріали круглого столу) / за ред. В.С. Кравціва; НАН України. Ін-т регіональних досліджень. Львів, 2011. 60 с.

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА В УМОВАХ ОСВІТНІХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Олена Дмитренко

здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Михайлова Оксана Іванівна

Постановка проблеми. У часи освітніх трансформацій, воєнного стану, цифрової перебудови навчального процесу та зростаючих соціальних викликів, зростає потреба у формуванні внутрішніх ресурсів стійкості та адаптації особистості. Одним із таких ресурсів є креативність — здатність до нестандартного, інноваційного мислення, здатність бачити проблему під різними кутами зору та створювати нові варіанти її вирішення. Актуальність теми полягає у тому, що розвиток креативного мислення вже в молодшому шкільному віці не лише сприяє пізнавальній активності, а й формує психологічну гнучкість, що є необхідною умовою для збереження ментального здоров'я дитини в умовах невизначеності. Це питання активно досліджувалося у працях вітчизняних та

зарубіжних науковців, які розглядали креативність як складну багатовимірну характеристику особистості.

Викладення основного матеріалу. Дж. Гілфорд наголошував, що креативність формується на основі дивергентного мислення та виявляється у здатності до продукування великої кількості оригінальних та нестандартних ідей у процесі розв'язання проблемних ситуацій [1, с.153]. Науковець зазначав, що важливою умовою розвитку креативного мислення є створення психологічно комфортного середовища, де дитина не боїться висловлювати власні думки та експериментувати. На думку вченого, креативність — це когнітивна здатність до продукування великої кількості ідей, їх варіативності та оригінальності. Е. Торренс розробив серію тестів, які дозволяють оцінити рівень творчого мислення, зокрема у дітей [2]. Е. Торренс доповнив ці положення, розробивши ефективні методики дослідження та розвитку креативності у дітей, акцентуючи увагу на важливості стимулювання уяви, фантазії, гнучкості мислення.

Г. Гарднер запропонував теорію множинного інтелекту, яка заклала підґрунтя для усвідомлення креативності не як окремої здатності, а як міждисциплінарного феномену, що пронизує всі сфери інтелектуальної діяльності [5, с. 204]. Це дозволяє розглядати творчість як ключову характеристику цілісної особистості, здатної до самовираження, самоусвідомлення та адаптації. Теорія множинного інтелекту Г. Гарднера значно розширила розуміння творчого потенціалу особистості, показавши, що креативність може проявлятися у різних видах діяльності — мовленнєвій, музичній, просторово-візуальній, міжособистісній тощо. Це особливо важливо для дітей молодшого шкільного віку, адже саме у цей період активно формуються інтелектуальні здібності, емоційна сфера та соціальні навички. Українські дослідники, зокрема В. О. Моляко та Т. М. Титаренко, розглядають креативність як інтегральний ресурс психологічного функціонування, який виявляється в емоційній стійкості, здатності до інноваційного вирішення труднощів, протидії тривозі [1; 3]. В. О. Моляко визначав креативність як інтегральну властивість, що забезпечує здатність до самостійного пошуку нових засобів діяльності, розв'язання нестандартних ситуацій, генерування нових ідей у різних життєвих контекстах. Т. М. Титаренко наголошувала, що розвиток креативності позитивно впливає на формування психологічної стійкості дитини, сприяє подоланню тривожності, підвищенню впевненості у власних силах та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

В умовах сучасної початкової школи учні стикаються з такими викликами, як зміна форм навчання (дистанційна/змішана), переінформаційне середовище, порушення емоційного зв'язку з учителями та однолітками через гаджетизацію. Особливої актуальності ці чинники набули в умовах воєнного стану, коли частина дітей вимушено змінила місце проживання, втративши стабільність звичного середовища, соціальні контакти та безпечний освітній простір. Дистанційна або змішана форма навчання, попри свої переваги, значно ускладнює процес живої комунікації, обмежує можливості для творчої взаємодії та спільної діяльності, що традиційно забезпечує розвиток важливих соціальних навичок у молодших школярів. Переінформаційне середовище, у якому

перебувають сучасні діти, створює додаткове навантаження на пізнавальні процеси дитини, посилює синдром інформаційної втоми та знижує мотивацію до навчання через перенасичення візуальними та аудіо-стимулами, особливо в умовах надмірного використання гаджетів [4, с.56]. Порушення емоційного зв'язку з учителями та однолітками через гаджетизацію призводить до зниження рівня емоційної чутливості, емпатії, зменшення кількості вербальних контактів та труднощів у вираженні власних думок та емоцій. У такій ситуації креативність у навчанні виступає не лише засобом урізноманітнення освітнього процесу чи підвищення його цікавості, а й важливим внутрішнім ресурсом, що допомагає дитині адаптуватися до змін, зберігати психоемоційну рівновагу та долати стресові ситуації. Творча діяльність, що передбачає використання уяви, фантазії, створення власних продуктів (малюнків, історій, проєктів), сприяє формуванню у дитини почуття успішності, задоволеності власною діяльністю, стимулює внутрішню мотивацію до навчання, а також дозволяє знижувати напругу та тривожність, що виникають у складних життєвих обставинах.

Креативність у молодшому шкільному віці виконує не лише функцію інтелектуального збагачення, а й є засобом особистісного захисту, адаптації, стабілізації емоційного стану. Вона є потужним ресурсом ментального здоров'я дитини в умовах викликів і невизначеності. Завдання психолога і педагога — не просто оцінити рівень креативності, а створити умови для її зростання: сприятливий соціально-психологічний клімат, толерантність до інакшості, педагогічна чутливість і віра в потенціал кожної дитини. Більше того, креативність формує установку на розвиток, гнучке мислення, здатність бачити можливості навіть у складних ситуаціях [3, с.15].

Висновки. У сучасному освітньому контексті, який часто включає змішані форми навчання, підвищене навантаження на дітей та нестабільну соціальну атмосферу, саме ці якості є вирішальними для збереження мотивації до навчання, емоційної стабільності й відчуття безпеки. Таким чином, розвиток креативного мислення має розглядатися не лише як педагогічна мета, а як елемент системи психолого-педагогічної підтримки особистості школяра. Сучасні підходи до навчання мають включати творчі методи, індивідуалізацію завдань, інтеграцію мистецьких практик, які активізують внутрішній потенціал дитини. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на порівнянні рівнів креативності в умовах традиційної та інноваційної освіти, вивченні гендерних особливостей розвитку творчого мислення та впливу сімейного виховання на становлення креативного потенціалу дитини.

Література

1. Павленко В. В. Розвиток креативності молодших школярів як педагогічна проблема. Проблеми освіти: наук.-метод. зб. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. Київ, 2015. Вип. 85. С. 152–158.
2. Понасенкова С. В. Розвиток креативності молодших школярів в освітньому процесі. *Проблеми виховання*. 2003. № 2. С. 21–35.
3. Кондратюк І. В. Розвиток креативності учнів початкової школи. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 18 с.

4. Павлюх В. В. Розвиток креативності в учнів різного віку: навч.-метод. посіб. Кропивницький: КОІППО імені Василя Сухомлинського, 2023. 72 с.
5. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books, 1983. 528 p.
6. Runco M. A., Acar S. Divergent Thinking as an Indicator of Creative Potential . Creativity Research Journal. 2012. Vol. 24, No. 1. P. 66–75.

ДІАГНОСТИКА НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПОСТРАЖДАЛИХ ПІД ЧАС ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Олександра Дончик

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Горська Галина Олександрівна

Постановка проблеми. В умовах сучасного життя в Україні значна частина населення безпосередньо або опосередковано зазнає впливу війни, що зумовлює перебування в екстремальних і стресових ситуаціях. Такі обставини викликають цілий спектр негативних емоційних станів, які впливають на поведінку, життєдіяльність і загальний психоемоційний стан особистості. Зростання негативних переживань під час війни актуалізує потребу в своєчасній діагностиці для запобігання більш глибоким психологічним наслідкам і зміцнення емоційної стійкості особистості.

Мета статті: розробити комплекс методик для діагностики емоційного стану особистості в екстремальних умовах.

Викладення основного матеріалу. Теоретичну базу вивчення феномену психічних станів особистості формують праці таких психологів, як В. Джеймс, Дж. Вотсон, Е. Толмен, К. Ізард та ін. Емоційна сфера особистості досліджувалась як у вітчизняній, так і зарубіжній науці. Серед зарубіжних науковців, що досліджували емоційну складову особистості, варто відзначити І. Гербарта, О. Кюльпе, Д. Картрайта. Важливу роль у дослідженні зазначеної проблеми відіграли такі вітчизняні дослідники, як С. Балей, І. Бех, Г. Ващенко, І. Вітенко, М. Ланге, В. Рибалка та ін. У контексті екстремальної та військової психології емоції вивчали О. Бандурка, М. Драгомиров, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Тімченко, В. Ягупов та ін.

Водночас, попри наявність значної теоретичної бази та арсеналу методик для виявлення різних емоційних станів, екстремальні умови воєнного часу в Україні висувають особливі вимоги до діагностичного процесу. Тому актуальним завданням стає ретельний відбір найбільш інформативних з

існуючих інструментів, здатних охопити широкий спектр негативних емоцій саме в цих умовах.

Сучасна реальність в Україні, зокрема в ситуації повномасштабної війни, обумовлює необхідність глибшого вивчення психологічного стану особистості, яка перебуває в екстремальних умовах. Поняття *«екстремальна ситуація»* охоплює несприятливі для життєдіяльності, граничні, крайні значення таких елементів ситуації, що вимагають мобілізації адаптивних ресурсів людини [2, с. 17]. Екстремальні ситуації характеризуються значними випробуваннями для людини, вимагають від неї максимального напруження внутрішніх сил для подолання труднощів і вирішення проблем. Ці події суттєво виходять за межі звичного життєвого досвіду, і практично кожна людина час від часу стикається з ними. Військові дії є особливо важким видом екстремальної ситуації, що створює стресогенне середовище із постійною загрозою для життя, фізичної безпеки та психологічної цілісності особистості.

У таких умовах зростає ризик виникнення негативних емоційних станів, які можуть варіюватися від тривоги та страху до депресії, агресії та апатії. **Емоційні стани** – тривалі переживання, спровоковані сильною емоційною реакцією, що виникають унаслідок оцінки суб'єктом значущості подій для його особистісних цінностей. До основних емоційних станів можна віднести: інтерес, радість, страждання, гнів, образливість, презирство, страх, сором, здивування [6]. Емоції виражають оцінне ставлення до умов життєдіяльності та подій і розрізняються залежно від ступеня усвідомленості, індивідуальних особливостей, стану здоров'я, темпераменту, а також життєвого досвіду особистості.

Типові емоційні стани відображають характерні риси індивіда, тоді як випадкові – є реакцією на конкретні ситуації, часто раптові, несподівані. У військових умовах превалюють саме випадкові емоційні стани, оскільки вони викликані екстремальними обставинами: обстрілами, втратою близьких, руйнуванням житла, відсутністю базових ресурсів, необхідністю перебувати в укриттях або умовах невизначеності.

Такі події активізують специфічні емоційні реакції, які не є типовими для мирного часу. У людини можуть виникати нові думки, відчуття, моделі поведінки, які раніше були їй не властиві. Це обумовлено активацією глибинних психологічних механізмів захисту, необхідністю адаптації або виживання в нових умовах. Таким чином, поведінка у стані стресу часто стає імпульсивною, емоційно нестабільною, а здатність до критичного мислення знижується. Даний стан може ускладнювати прийняття рішень, викликати дезадаптацію або деструктивну поведінку [6].

У цьому контексті актуальною стає задача своєчасної психодіагностики негативних емоційних станів особистості, що є критично важливим етапом в процесі надання психологічної допомоги в екстремальних умовах війни. В цьому випадку, своєчасний та точний скринінг має на меті – не лише констатувати наявність проблеми, але й оперативно виявити специфіку психоемоційних порушень, щоб визначити траєкторію подальшого психологічного супроводу та запобігти розвитку більш тяжких розладів.

Попри наявність достатньої кількості психодіагностичних методик, війна як особливий тип екстремального середовища вимагає ретельного відбору інструментарію для виявлення психологічних змін саме в таких умовах. Психодіагностика в екстремальних ситуаціях має ряд особливостей. По-перше, вона повинна бути максимально відповідною до обставин, у яких проводиться обстеження. Це означає, що використовувані методики мають враховувати стресогенність ситуацій, у яких перебуває досліджуваний, його психоемоційне виснаження, а також можливі когнітивні обмеження внаслідок впливу стресу.

По-друге, психодіагностика в екстремальних умовах має бути оперативною, лаконічною, але водночас достатньо інформативною. У кризових ситуаціях, таких як зона бойових дій, часто немає можливості проводити глибокі, багатоетапні обстеження, у таких випадках доцільним є використання стислих шкал, коротких опитувальників або орієнтовних інтерв'ю, які дозволяють швидко виявити основні симптоми. Варто зазначити, що під час надзвичайної ситуації або в процесі рятувальних робіт психолог не завжди має змогу повноцінно застосовувати стандартні опитувальники чи анкетування через обмеження у часі та відсутність відповідних умов. Оскільки психологу необхідно не лише провести первинну оцінку стану постраждалого, а й надати йому необхідну екстрену допомогу. Таким чином, поглиблена психодіагностика може бути доцільною лише після евакуації постраждалих та їх розміщення в безпечних умовах.

По-третє, діагностичний процес має зберігати свою етичність і залишатися безпечним, оскільки існує ризик вторинної травматизації, що може погіршити стан респондента. Окрім цього успішна психодіагностика також передбачає наявність психологічної підготовки у фахівця, здатного не лише оцінити стан людини, але й надати первинну психологічну допомогу, стабілізувати стан, перенаправити до відповідних служб, або організувати подальшу підтримку.

Керуючись окресленими особливостями та вимогами до психодіагностики в кризових умовах, з метою забезпечення оперативності та інформативності оцінки стану, ми пропонуємо наступний комплекс методик:

1. Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) [5 с. 78-80]. Методика призначена для оперативної оцінки трьох інтегральних складових психоемоційного стану: самопочуття (як індикатору фізичного та психологічного комфорту або дискомфорту), активності (як показника рівня бадьорості, енергійності та втоми) та настрою (як загального емоційного фону). Опитувальник складається із 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій досліджуваний відмічає ступінь прояву певної характеристики свого стану. Даний опитувальник дозволяє швидко отримати загальну картину функціонального стану людини та виявити ознаки виснаження, що є важливим для первинного скринінгу, а невеликий обсяг та простота використання роблять його зручним для застосування в умовах обмеженого часу.

2. Опитувальник «Самооцінка емоційних станів» А.Уессмана, Д.Рікса [4, с. 21-23] – дає змогу оцінити рівень емоційного напруження, емоційної насиченості та загального емоційного фону респондента. Опитувальник

складається з чотирьох блоків, кожний з яких має по 10 висловлювань. Досліджуваному пропонується обрати у парах суджень те, що на даний момент найбільш прийнятне для нього. Вимірювання проводиться за 10-бальною стеновою системою. Методика вимірює наступні показники: «спокій – тривожність», «енергійність – втомленість», «піднесеність – пригніченість», «відчуття впевненості – відчуття безпорадності». Допомогає виявити не тільки негативні переживання, а й ті, що сприяють адаптації.

3. Опитувальник «Самооцінка емоційних станів» Г.Айзенка [5, с. 76-78] – дозволяє ідентифікувати специфічні психічні стани, такі як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, що є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Методика налічує 40 тверджень, які включають опис різних психічних станів, кожне з яких респонденту треба оцінити за ступенем відповідності. Застосування цієї методики дає змогу оцінки рівня адаптаційного потенціалу особистості, надаючи інформацію про широкий спектр станів.

4. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) [3, с. 158-159] – містить 14 пунктів, кожному з яких відповідає 4 варіанти відповідей, що відображають ступінь наростання відповідної симптоматики від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість). Переваги даної методики полягають у простоті застосування і обробки (заповнення Шкали зазвичай триває 2-5 хвилин), що дозволяє використовувати її для первинного виявлення тривоги і депресії.

5. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В.А.Жмурова [1, с. 107-113] – дає змогу визначити тип і ступінь вираженості депресивних проявів. Методика включає 44 пункти по 4 твердження – описи станів особистості, з кожного необхідно вибрати по одному пункту. В умовах, коли багато симптомів маскуються під соматичні порушення або проявляються в мінімальній формі, ця методика дозволяє здійснити точну диференціацію, необхідну для подальшої корекції.

6. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна [1, с. 97-100] – дозволяє виміряти рівень ситуативної тривожності (як психічного стану) та особистісної тривожності (як стабільної риси особистості). Методика містить 40 тверджень: 20 – для оцінки реактивної тривожності і 20 – для особистісної. Відповіді даються за чотирибальною шкалою інтенсивності або частоти. Ефективна для застосування як в кризових умовах, так і у роботі з військовими, волонтерами та цивільними, які постійно стикаються з факторами підвищеного ризику.

Висновки. В умовах війни в Україні проблема негативних емоційних станів особистості набуває особливої гостроти. Проведений аналіз засвідчив, що діагностичний процес в екстремальних ситуаціях має специфічні особливості та вимагає дотримання низки умов: максимальної відповідності до контексту, оперативності й лаконічності інструментарію при збереженні його інформативності, суворого дотримання етичних норм та високої кваліфікації фахівців. Забезпечення якісної, адаптованої до складних реалій психодіагностики є фундаментальною передумовою для виявлення осіб, що потребують допомоги, подальшого визначення оптимальних стратегій

психологічного супроводу та зміцнення психічного здоров'я населення в умовах тривалого стресу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вдосконаленні та адаптації діагностичного інструментарію до унікальних викликів воєнного часу. Важливим напрямком залишається розробка науково обґрунтованих моделей інтеграції результатів психодіагностики у системи надання ефективної психологічної допомоги, підтримки та реабілітації постраждалих.

Література

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Екстремальна психологія: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія / уклад. О.М. Амплєєва. Одеса: Бондаренко М.О., 2024. 75 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П. та ін. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.
5. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород: Вид-во Олександрії Гаркуші, 2012. 613 с.
6. Ягупов В.В. Військова психологія: підручник. Київ: Тандем. 2004. 656 с.

ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ АСПЕКТИ ОСОБИСТОГО ДОСВІДУ ПОДРУЖНІХ ПАР ЯК ОСНОВА ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ШЛЮБУ У ВОЄННИЙ ЧАС

Тетяна Дробіна

здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету педагогіки, психології та мистецтв,
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Галушко Любов Ярославівна

Постановка проблеми. Сучасне суспільство стикається з високим рівнем розлучень, що свідчить про кризу інституту шлюбу. Однією з ключових причин цього є недостатнє усвідомлення подружніми парами ціннісно-смыслових аспектів спільного досвіду, які формують основу стійких стосунків. Тому розуміння цінностей і смислів, які партнери привносять у свої відносини, є вирішальним для зміцнення сімейних зв'язків і запобігання розірванню шлюбу. Дослідження цієї проблеми важливе, оскільки дозволяє виявити психологічні

механізми збереження шлюбу через рефлексію особистого досвіду, спільні цінності та смисли. Особливо актуальним воно є у воєнний час, адже з початком повномасштабної російської агресії в 2022 році українські родини зіткнулися з екстремальними викликами: розлучення через мобілізацію, примусове переселення, втрати близьких, економічну нестабільність та постійну загрозу життю. Ці фактори створюють безпрецедентний тиск на шлюби, що потребує глибшого аналізу механізмів їхньої стійкості.

Викладення основного матеріалу. Шлюб як соціальний і психологічний інститут зазнає значних змін у сучасному світі, що зумовлює потребу в пошуку нових підходів до його збереження. Одним із таких підходів є осмислення подружніми парами ціннісно-сміслових аспектів їхнього особистого досвіду. Цей процес передбачає рефлексію над тим, що є важливим у стосунках (цінності), і яке значення вони надають своєму спільному життю (смисли). Розвиток та усвідомлення людиною своєї ціннісно-сміислової сфери відіграє велику роль у формуванні її стосунків з оточуючими і з самим собою. На її основі утворюються почуття та емоції, підбирається інформація, яку людина транслює під час міжособистісного спілкування та соціальної взаємодії. Саме цінності та смисли є фундаментальними категоріями, які формують основу людських стосунків. У контексті шлюбу цінності — це те, що подружжя вважає важливим (наприклад, взаємоповага, довіра, любов), а смисли — це суб'єктивне значення, яке вони надають своєму союзу (наприклад, шлюб як партнерство, як духовна єдність чи як основа для створення сім'ї). Згідно з ідеями В. Франкла, пошук смислу є ключовим для подолання життєвих криз. У шлюбі це може проявлятися як спільне бачення мети стосунків, що допомагає долати конфлікти. Д. Готтман додає, що емоційна близькість і взаєморозуміння, які базуються на спільних цінностях, є запорукою міцності шлюбу. Е. Гідденс зазначає, що сучасний шлюб дедалі більше залежить від індивідуального вибору та осмислення, а не від зовнішніх норм. Це підкреслює важливість рефлексії над власним досвідом.

Усвідомлення ціннісно-сміслових аспектів особистого досвіду подружніми парами — це активний процес, який включає такі механізми:

- індивідуальну рефлексію — кожен партнер осмислює свої почуття, емоції, потреби та очікування, що допомагає краще розуміти себе та свої реакції в конфлікті;
- спільну рефлексію — подружжя аналізує свій досвід (наприклад, як вони долали кризи, що їх об'єднувало);
- діалог (ефективна комунікація) — обговорення цінностей і смислів між партнерами допомагає узгодити їхні погляди;
- адаптацію — переосмислення досвіду в нових умовах (наприклад, під час війни чи економічних труднощів);
- символізацію (створення спільних сімейних традицій і ритуалів).

Серед чинників, що заважають успішній комунікації та рефлексії, можна назвати: уникнення складних тем (якщо партнери уникають обговорень болючих питань, це може призвести до накопичення обурення), відсутність навичок самоаналізу (деякі люди не звикли аналізувати свої емоції, що

ускладнює діалог), зовнішній стрес (робота, фінанси або виховання дітей можуть відтягувати увагу від внутрішньої рефлексії).

Традиційно в Україні шлюб завжди утримувався через релігійні та громадські цінності, але сучасні реалії (війна, еміграція) вимагають переосмислення цих основ. Соціальні умови суттєво впливають на ціннісно-сміслові орієнтації українців:

- війна в Україні — розлука, стрес і втрати змушують пари переглядати смисл шлюбу, часто зміщуючи акцент на емоційну підтримку;
- економічна нестабільність — фінансові труднощі можуть як руйнувати шлюб (конфлікти через гроші), так і зміцнювати його (спільна боротьба за виживання);
- культурні зміни — зростання індивідуалізму в суспільстві вимагає від подружжя більшої гнучкості у визначенні власних смислів.

Осмилення ціннісно-сміслових складових може бути використано в сімейному консультуванні (зокрема родин військовослужбовців та переселенців), адже, психологи можуть допомагати парам усвідомлювати свої цінності через вправи на рефлексію чи діалог; в освітніх програмах через курси для молодят, в рамках яких можуть бути включені модулі про пошук спільного сенсу; самодопомозі, в якій подружжя може свідомо працювати над осмиленням, наприклад, через щоденні розмови чи ведення спільного щоденника.

Висновки. Усвідомлення ціннісно-сміслових аспектів особистого досвіду є потужним інструментом для збереження шлюбу. Воно дозволяє подружжю не лише адаптуватися до зовнішніх викликів воєнного часу, а й поглиблювати внутрішній зв'язок, робити шлюб більш осмисленим і стійким. Подальше дослідження цієї теми може стати підґрунтям для створення практичних інструментів підтримки подружжя, таких як консультації чи програми навчання, спрямовані на зміцнення шлюбних відносин. Це особливо актуально в часи, коли традиційні уявлення про сім'ю зазнають перегляду й трансформації. Вивчення механізмів збереження шлюбу є не лише науково-інноваційний напрямом, але й соціальним імперативом, спрямованим на зміцнення людського капіталу в умовах кризи.

Література

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Мороз Р.А. Сімейні наративи як засіб організації сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду // Збірник наукових праць. Психологічні науки. Випуск 2.12 (103). С. 129-135.
3. Москаленко О. В. Структурні компоненти ціннісно-сміислової сфери особистості. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. Вип. 1. С. 91-98.
4. Мельничук І. Я. Психологічні закономірності розвитку партнерських взаємостосунків. Психологічні умови становлення особистості у сучасному

суспільстві: збірник наукових праць / За редакцією С. П. Михиди. Кропивницький: ФОП Александрова М. В., 2017. С. 178-187.

5. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції, 13-14 травня 2021 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В.Гнатюка. / Ред. кол.: Морська Н. Л., Поперечна Г. А., Литвин Л. М. Тернопіль : Вектор, 2021. 270 с.

БУЛІНГ ЯК ПРОБЛЕМА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Маргарита Дяченко

здобувачка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мамчур Ірина Вікторівна

Постановка проблеми. Проблема булінгу залишається актуальною та гострою в сучасному суспільстві, особливо в підлітковому середовищі. Вона охоплює широкий спектр негативних явищ — від словесних образ і психологічного тиску до фізичного насильства та соціальної ізоляції. Основною проблемою є те, що булінг не лише завдає шкоди окремим особам, але й впливає на загальну атмосферу в освітніх установах, робочих колективах та онлайн-просторі. Попри поширення інформації та активну боротьбу з цим явищем, булінг залишається невирішеною проблемою через низку факторів, зокрема недостатню обізнаність, страх перед розголосом та недостатню підтримку з боку суспільства. Важливим завданням є розробка ефективних механізмів запобігання булінгу, виховання культури взаємоповаги та створення безпечного середовища для підлітків.

Викладення основного матеріалу. Булінг (від англійського *bulling*) — тривале цькування, залякування, агресивне переслідування одного з членів колективу з боку інших представників. Першим почав досліджувати проблему шкільного цькування К. Дюкс. Поняття «булінг» у науковий обіг ввів скандинавський вчений Д. Ольвеус у 1978 році з таким змістом: «Булінг — це коли хтось неодноразово і навмисно говорить або робить злі чи образливі речі іншій людині, якій важко захистити себе» [5]. Науковець спостерігав за агресивними дітьми, щоб зрозуміти природу цього соціального явища і вивів схему трикомпонентності булінгу:

- 1) систематичність;
- 2) агресивність;
- 3) дисбаланс сил між агресором і жертвою.

Д. Ольвеус розробив програму протидії булінгу, яка використовується в багатьох школах по всьому світу.

Американські експерти з дитячої психології Д. Лейн та Е. Міллер визначають булінг як затяжну форму фізичного чи психологічного насильства, що здійснюється однією особою або групою стосовно того, хто не може себе захистити в певній ситуації [2].

У 1910 р. на конгресі «Про суїцид серед учнів середньої школи» З. Фройд, А. Адлер та В. Стекел наголосили на тому, що групове цькування може бути одним із чинників, що сприяють суїциду школярів [2].

Л. Гаухман вважав насильство суспільно-небезпечним протиправним впливом на організм людини, здійсненим проти її волі. Він цілком обґрунтовано підкреслював протиправність як обов'язкову ознаку насильства, обмежуючись виключно фізичним характером впливу [1].

М. Сінгер та Дж. Лаліч – американські дослідники у роботі «Культи в нашій свідомості» пропонують різні види деструктивного впливу на суспільство та окремих людей: примусове переконання, реформування мислення, контролювання свідомості.

Л. Кішлі вважає, що булінг – це емоційне приниження, образа почуттів людини, принизливі висловлювання, що призводять до виключення її з групи. Дослідниця виділяє сім ознак булінгу:

- 1) емоційне приниження, що включає вербальні і невербальні способи вираження;
- 2) продовження емоційного приниження впродовж тривалого періоду;
- 3) недовірлива поведінка;
- 4) втручання в приватне життя людини;
- 5) погіршення психологічного та фізичного стану;
- 6) навмисний намір завдати шкоди;
- 7) агресор дозволяє собі дії, що принижують моральну і фізичну гідність іншої людини [2].

Українські науковці Н. Бочавер, Т. Ларіна, А. Мильниченко, Б. Петренко та ін. активно аналізують проблему булінгу, роблячи вагомий внесок у її дослідження та запобігання. Вони зосереджуються на вивченні причин, наслідків і форм прояву булінгу, а також розробляють ефективні профілактичні програми та заходи втручання. Дослідження охоплюють вплив соціальних факторів, психологічні механізми та особливості середовища, які сприяють виникненню цього явища, водночас пропонуючи шляхи створення безпечного освітнього простору, де булінг не має місця [1; 2; 3; 4].

Н. Бочавер проводить дослідження, присвячені булінгу та психологічному насильству серед дітей і молоді в Україні. Вона аналізує соціальні та психологічні аспекти цих явищ, а також працює над створенням ефективних методів їхнього запобігання та втручання.

Т. Ларіна досліджує проблему булінгу в навчальних закладах, зосереджуючись на його впливі на фізичне та емоційне благополуччя учнів і студентів. Вона аналізує роль соціального середовища у виникненні булінгу та розробляє ефективні заходи втручання й профілактики, спрямовані на створення безпечного освітнього простору.

Б. Петренко, заступник директора Українського інституту дослідження екстремізму, порівнює булінг із своєрідною версією терористичного акту. За його словами, кривдник не лише чинить тиск на жертву, але й демонструє свою владу перед усіма свідками, встановлюючи домінування. У крайніх випадках булінг може сприяти формуванню глибоко вкорінених людиноненавистницьких поглядів.

Сучасний підхід до проблеми психологічного насильства дозволяє чіткіше розмежувати його форми, визначаючи соціальні умови та чинники, які сприяють його виникненню, механізми реалізації, можливі наслідки, правові аспекти та напрямки профілактики й психотерапії. До найпоширеніших форм психологічного насильства належать булінг, мобінг, хейзинг, кібермобінг та кібербулінг. Булінг і мобінг мають схожі риси, оскільки феноменологічно вони є цюкуванням, однак ключова різниця полягає в тому, що булінг здійснюється окремою особою, тоді як мобінг має соціальну групу як активного суб'єкта. Хейзинг (англ. hazing) — це неформальні, часто принизливі насильницькі ритуали, яких вимагають від новачків при вступі до певної групи або для підтримки ієрархії. До прикладів хейзингу можна віднести ініціаційні обряди на робочих місцях, армійську «дідівщину» та перевірку новачків у різних соціальних спільнотах [2].

Булінг серед підлітків має багато причин, зумовлених особистими, соціальними та сімейними факторами. Агресивне або байдуже ставлення в родині, конфлікти між батьками чи насильство можуть формувати схильність до булінгу. Деякі підлітки використовують його як спосіб самоствердження, демонструючи свою силу та вплив у групі. У певних середовищах булінг може бути сприйнятий як звична поведінка, що сприяє його поширенню, а діти, які вирізняються зовнішнім виглядом, поведінкою або соціальним статусом, частіше стають жертвами. Групова динаміка та тиск з боку однолітків можуть змушувати підлітків брати участь у булінгу, навіть без особистої мотивації. Важливу роль відіграє також недостатня увага дорослих—якщо вчителі та батьки не реагують на проблему, вона продовжує поширюватися.

Українська дослідниця А. Мельниченко в аналізі булінгу встановлює значні соціально-психологічні взаємозв'язки цього явища: «Ми звикли розглядати булінг як проблему протистояння двох сторін: «агресивного» булера і «затюканої» жертви. Але булінг – це ціла екосистема, на яку впливають не лише відносини дітей, а й відносини дітей і батьків, батьків і вчителів, шкільні правила і норми, атмосфера школи, традиції, сучасні історичні події, тощо» [3; 4].

Висновок і перспективи дослідження. Таким чином, аналіз зарубіжної і вітчизняної наукової літератури дає можливість розуміти булінг як складне й небезпечне соціальне явище, що впливає на емоційний, психологічний і фізичний стан його жертв. Булінг має систематичний характер, заснований на агресії та дисбалансі сил між кривдником і жертвою. Психологи та соціологи аналізують причини цього явища, його наслідки, а також розробляють ефективні методи боротьби з ним.

Особливу увагу приділяють впливу булінгу на психічне здоров'я людей, адже в крайніх випадках він може призводити до серйозних психологічних травм

і навіть суїцидальних настроїв. Деякі науковці порівнюють булінг із формами психологічного насильства, примусового контролю та навіть тероризму. Важливим є те, що існують програми протидії булінгу, які застосовуються в навчальних закладах та соціальних структурах для його запобігання.

Отже, боротьба з булінгом потребує комплексного підходу, включаючи освітні ініціативи, соціальну підтримку, психологічне втручання та розширення правових заходів. Важливо створювати безпечне середовище, де кожна людина відчуває повагу, підтримку та захист.

Література

1. Богдан В. М. Проблема шкільного булінгу серед підлітків. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287324365.pdf> (дата звернення 8.04.2025).
2. Бойчук П. М. Булінг як соціально-психологічне явище у сучасному освітньому просторі. URL: <http://academystudies.volyn.ua/index.php/pedagogy/article/view/84> (дата звернення 10.04.2025).
3. Мельниченко А. Зрозуміти (і здолати) булінг. 2024. 304 с.
4. Мельниченко А. Школа без цькувань: для освітян. Том 1. Протидія традиційного булінгу. 2-ге вид. 55с. URL: https://www.no-bully.org/library/books/book_ISBN_978-966-421-313-1 (дата звернення 6.04.2025).
5. Dan Olweus. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. London-Oxford: Blackwell Publishing, London-Oxford, 1993. 152 p. P. 140.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВДІВ ВІЙСЬКОВИХ: ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ПІДТРИМКА

Ольга Жесан

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Міненко Ольга Олександрівна

Постановка проблеми. З початком повномасштабного військового вторгнення Російської Федерації в Україну, українське суспільство зіткнулося з безпрецедентним рівнем втрат серед військовослужбовців. За кожним загиблим стоїть родина, яка переживає глибоке горе. Особливу увагу слід приділити вдовам — жінкам, які втратили своїх чоловіків на фронті. Їхній психоемоційний стан після втрати значно ускладнюється тривалим перебуванням у стресових умовах, необхідністю турботи про дітей, вирішенням фінансових і соціальних питань.

Викладення основного матеріалу. У таких жінок нерідко розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — складний психоемоційний стан,

який може призвести до хронічної депресії, психосоматичних захворювань, соціальної ізоляції та навіть суїцидальної поведінки. Незважаючи на актуальність проблеми, в українському науковому і практичному полі вона досі залишається недостатньо дослідженою. Крім того, відсутня системна державна програма з надання цільової психологічної підтримки вдовам військовослужбовців.

Таким чином, виникає нагальна потреба у вивченні як психологічних чинників ризику розвитку ПТСР у цієї категорії жінок, так і ефективних методів надання їм допомоги. Це дозволить сформувати більш цілісну систему підтримки, спрямовану на збереження психічного здоров'я вдів військових. [2, с. 77–84].

Посттравматичний стресовий розлад є предметом активного вивчення у світовій психології, особливо в контексті війни, втрати близьких і катастрофічних подій. Одним із перших, хто звернув увагу на феномен вторинної травматизації у близьких жертв травми, був Ч. Фіглі (С. Figley), який запровадив термін «втома від співчуття». Цей стан особливо часто виявляється у близьких осіб загиблих [1, с. 37-39].

К. Бонанно (G. Bonanno), досліджуючи горювання, доводить, що у більшості людей адаптація до втрати проходить природно, однак у випадках значної емоційної залежності, ізоляції або за відсутності підтримки можуть формуватися симптоми ПТСР.

В українському контексті тему психологічних наслідків війни розглядають О. Скрипник, Н. Паніна, Л. Максименко. Дослідники фокусуються переважно на ветеранах, переселенцях та дітях, але проблема ПТСР у вдів військових залишається малодослідженою. Публікації на цю тему здебільшого зосереджуються на емоційному стані жінок, однак комплексного аналізу факторів ризику та ефективних моделей підтримки наразі бракує. Існує певна активність у межах громадських ініціатив, однак наукове обґрунтування практик — недостатнє [3, с. 35-39].

Метою цієї статті є визначення основних факторів ризику розвитку посттравматичного стресового розладу у вдів військовослужбовців, а також опис найбільш ефективних форм психологічної та соціальної підтримки з метою збереження їхнього ментального здоров'я.

Дослідження проводилося протягом 2023 року на базі двох волонтерських психологічних проєктів у Кропивницькому. До вибірки увійшли 32 вдови військових, які втратили чоловіків під час бойових дій у період 2022–2023 рр. Середній вік респонденток становив 29–42 роки. Для оцінки симптомів ПТСР застосовувався опитувальник CAPS-5, а також проводились глибинні інтерв'ю та аналіз поведінкових реакцій.

Основні фактори ризику розвитку ПТСР:

1. Відсутність соціальної підтримки. Жінки, які не отримали підтримки з боку родичів або друзів, значно частіше повідомляли про нічні жахи, флешбеки та емоційну відстороненість.

2.Наявність неповнолітніх дітей. Високе навантаження, брак часу на проживання горя та потреба «триматися» заради дитини часто блокували процеси емоційного відреагування.

3.Економічна нестабільність. Жінки, які залишилися без засобів до існування, виявляли значно вищий рівень тривоги та безнадії.

4.Стигматизація психотерапії. Частина респонденток вважала звернення до психолога «ознакою слабкості» або недовіри до фахівців, що затягувало розвиток симптомів ПТСР [5, с. 58–66].

Ефективні методи підтримки:

1.Групова терапія з елементами психоедукації. Участь у групах вдів сприяла зниженню рівня самотності, покращенню емоційного фону та появі відчуття розуміння.

2.Арт-терапевтичні практики. Заняття з малювання, написання листів загиблого, створення пам'ятних артефактів допомагали жінкам екологічно пережити втрату.

3.Тілесно-орієнтована терапія. Дихальні практики, йога, легкий масаж знижували рівень соматичного напруження.

4.Онлайн-консультування. Було особливо ефективним у випадках, коли жінки не мали змоги фізично відвідувати фахівця [4, с.28-33].

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що вдови військових становлять окрему групу психологічного ризику у післявоєнному суспільстві. Найбільш уразливими є жінки, які не мають належного соціального оточення, залишилися з малими дітьми та не звертаються по допомогу.

Подальші дослідження мають бути зосереджені на вивченні довготривалих наслідків ПТСР у вдів, а також на ефективності різних моделей психологічного втручання. Перспективним напрямом є створення системної програми підтримки на державному рівні, яка б включала як фінансову, так і психотерапевтичну допомогу.

Також доцільним є підвищення рівня інформованості суспільства щодо важливості ментального здоров'я, зменшення стигматизації психологічної допомоги та залучення до роботи з вдовами фахівців, які мають досвід роботи з горюванням та травм.

Література

1.Figley C.R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York : Brunner/Mazel, 1995. 268 p.

2.Гурська О. С. Психологічні особливості подолання втрати у жінок, які втратили близьких у зоні бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 47, № 1. С. 77–84.

3.Лисенко М.І. Психологічна підтримка сімей загиблих військовослужбовців: вітчизняний досвід та перспективи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 4. С. 35–39.

4.Міністерство охорони здоров'я України. Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення в умовах війни. 2023.

5. Чубарова Н. С. Особливості консультування жінок у період гострої реакції на горе. *Психологія травми*. 2023. Т. 2, № 5. С. 58–66.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Тетяна Задорожня

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: канд. психол. наук,

доц. Шаумян Олена Геворківна

Успішність професійної діяльності майбутніх правоохоронців залежить не лише від їхніх знань, але й від рівня соціальної зрілості, яка є важливим фактором ефективної адаптації до соціуму та успішного виконання професійних обов'язків. Проте в сучасній освітній системі для підготовки правоохоронців основну увагу приділяють лише обсягу знань, що не забезпечує належного розвитку соціальної зрілості, здатної забезпечити їх адаптацію до реальних професійних ситуацій. Виникає потреба в розробці нових підходів до професійної підготовки, зокрема через компетентнісний підхід, що дозволяє розвивати не лише професійні навички, але й важливі соціально-психологічні якості, що забезпечують успішну інтеграцію в професійну діяльність.

Основними соціально-психологічними факторами, що регулюють цей процес і одночасно й індикатором є орієнтування на ціннісні орієнтації, соціальні норми та установки [1; 4].

Успішність професійної діяльності правоохоронця значною мірою залежить від його здатності інтегруватися в соціум, тобто від рівня соціальної зрілості. Цей рівень має розглядатися як мета та результат професійної підготовки майбутніх правоохоронців. Однак, в рамках вищої освіти досі більше уваги приділяється кількості знань, ніж умінню застосовувати їх для вирішення конкретних професійних завдань. Тому необхідно, проаналізувавши соціальну зрілість як психологічну категорію, розробити методи та умови для її розвитку в процесі підготовки майбутніх правоохоронців, враховуючи, що компетентнісний підхід забезпечує відповіді на вимоги професійної діяльності. Компетентнісний підхід також виявляється в оновленні змісту освіти відповідно до змін у соціально-економічній ситуації, а також у здатності майбутніх правоохоронців ефективно діяти поза межами навчальних ситуацій. Компетентність є основою модернізації освіти та включає здатність адаптувати навички до нових умов, відмінних від тих, у яких вони були сформовані. Компетентність також визначається як готовність до професійної діяльності або як результат підготовки до неї.

Сутність концептуальних проблем впровадження компетентнісного підходу у підготовку майбутніх правоохоронців з метою розвитку їх соціальної зрілості залежить від множини інтересів учасників цього процесу. Наприклад, держава має досвід створення кваліфікаційних характеристик, що включають чіткі переліки знань та навичок, важливих для отримання диплома про державну атестацію. Для роботодавця важливіші базові комунікаційні та інформаційні компетенції. Випускники ж, при оцінці своїх освітніх досягнень, більше орієнтуються на престижність диплома та можливість продовження навчання. Тому соціальні, економічні, загально-наукові та професійні компетенції мають різний склад і, що важливіше, пов'язані з потребами різних суб'єктів, що потребують різних діагностичних процедур. Атестація в межах компетентнісного підходу може бути як індивідуальною (тестування, курсові та дипломні роботи, рейтинги тощо), так і інституційною (суспільна експертиза, атестація і ліцензування, рейтингування навчальних закладів тощо) [2; 3].

Соціальна зрілість майбутнього правоохоронця включає різні типи зрілості (особистісну, професійну, громадянську), що складають ядро цілісного розвитку його особистості. Особистісна зрілість виражається у досягненні певного рівня самовизначення та життєвих орієнтирів, спрямованих на самореалізацію та самовдосконалення. Професійна зрілість пов'язана з визначенням ставлення особистості до професійної діяльності та узгодженням внутрішніх і соціально-професійних потреб. Громадянська зрілість – це рівень громадянського самовизначення, що охоплює засвоєння норм, прав і обов'язків, а також розвиток громадянських якостей. В структурі соціальної зрілості майбутніх правоохоронців можна виокремити особистісно-комунікативні та професійно-поведінкові складові [1, с. 75-76].

Особистісно-комунікативна складова соціальної зрілості включає цілісне сприйняття світу, самопізнання, самоактуалізацію, соціальний інтелект, комунікативну та організаторську компетентність, а також емоційну зрілість і самоконтроль. Професійно-поведінкова складова охоплює професійне самовизначення, морально-психологічну готовність до професійної діяльності, здатність до саморегуляції поведінки та інтернальність у досягненнях. Критеріями соціальної зрілості майбутніх правоохоронців є особистісний (оцінка якостей особистості для професійної діяльності), когнітивний (знання, необхідні для професійних функцій) і діяльнісний (практична готовність до професійної діяльності) [1, с. 76-77].

Отже, соціальна зрілість є важливим фактором для успішної професійної діяльності майбутніх правоохоронців, оскільки вона визначає їх здатність ефективно адаптуватися до соціуму та виконувати професійні обов'язки в умовах реальних ситуацій. Успіх професійної діяльності правоохоронців значною мірою залежить не тільки від знань, а й від розвитку їхніх соціально-психологічних якостей. Компетентнісний підхід є ефективним інструментом для підготовки майбутніх правоохоронців, оскільки він сприяє оновленню змісту освіти, відповідаючи на вимоги змін у соціально-економічному середовищі, і допомагає формувати здатність діяти в реальних професійних умовах. Також важливо враховувати різноманітність інтересів усіх учасників освітнього

процесу – держави, роботодавців, випускників, що дозволяє розробити більш ефективні механізми оцінки та забезпечити об'єктивність при визначенні рівня професійної готовності. Крім того, соціальна зрілість майбутнього правоохоронця включає кілька важливих складових – це особистісну, професійну та громадянську, що сприяють гармонійному розвитку особистості та забезпечують її готовність до успішної професійної діяльності. З огляду на це, створення належних умов для розвитку соціальної зрілості в процесі навчання майбутніх правоохоронців є важливим етапом, що дозволяє підвищити рівень їхньої професійної підготовки і готовності до вирішення реальних професійних завдань.

Література

1. Бозоян М. А. Психологічні особливості розвитку соціальної зрілості майбутніх правоохоронців : дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії : 053 Психологія. Луцьк, 2024. 233 с.
2. Бондарчук О. Компетентність і компетенція: основні підходи до визначення понять. Післядипломна освіта в Україні. 2012. № 2. С. 19–23.
3. Вязовська О. В., Рудий-Трипольський В. О. Формування професійної самосвідомості особистості в умовах активного соціально-психологічного навчання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2016. № 1 (39). Т. 1. С. 54–62.
4. Dyatchenko D. O. Analysis of the influence of the situation on human behavior under the conditions real and potential danger. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : Видво СХУ ім. В. Даля, 2019. № 2 (49). С. 127–136.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ ОБРАЗИ

Галина Зеленюк

студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доц. Близнюкова Олена Миколаївна

Постановка проблеми. У межах сучасного психолого-педагогічного дискурсу особливу увагу привертає проблема емоційної регуляції особистості в умовах соціальних змін і зростання конфліктності міжособистісних відносин. У цьому контексті важливим є вивчення почуття образи як одного з ключових чинників, що впливають на психоемоційний стан людини, її соціальну адаптацію та якість взаємодії з оточенням.

Образ є складним і багатовимірним емоційним переживанням, що ускладнює її однозначне визначення та дослідження. Незважаючи на актуальність проблеми, досі недостатньо вивчено взаємозв'язок між особистісними рисами людини та її схильністю до образ. Також залишається відкритим питання розробки ефективних психологічних підходів до управління й регуляції цієї емоції в практиці консультування та психокорекції.

Викладення основного матеріалу. У процесі самостійного опрацювання теми було встановлено, що почуття образи є складним емоційним переживанням, яке виникає у відповідь на порушення справедливості, зради або нехтування особистими межами. Ця емоція є глибоко індивідуальною і тісно пов'язана з внутрішнім світом людини, її досвідом, системою цінностей, самооцінкою та здатністю до емоційної регуляції.

Образ як глибоке емоційне переживання привертала увагу дослідників різних епох і спеціальностей. Її витoki, прояви та шляхи подолання розглядалися фахівцями з філософії, медицини, психології, етнографії, мовознавства. Приклади образи часто згадуються у релігійних текстах, міфології та легендах. Серед дослідників, які вивчали це явище, варто назвати таких науковців, як В. М. Вундт, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг, Е. Блейлер, І. І. Срезневський, М. С. Неймарк, К. Е. Ізард, Є. П. Ільїн, В. К. Вілюнас, І. Ялом, Ю. М. Орлов, О. А. Апунович, З. А. Агєєва, М. С. Грищенко, М. А. Бердяєв, О. І. Реріх, М. Хайдеггер, М. Бубер та ін.

Перш ніж занурюватися у вивчення образи, доцільно окреслити її сутність, спираючись на наукові джерела. У ширшому сенсі образа трактується як гірке переживання, спричинене несправедливими словами чи діями, що можуть призводити до психологічної шкоди. Етимологічно, слово "образ" може походити від "об-вида", тобто бути обійденим, непоміченим, що асоціюється з порушенням справедливості.

На думку Є. П. Ільїна та К. Е. Ізарда, образа не належить до базових емоцій. Ільїн вважає її фрустраційною емоцією, що виникає у відповідь на незадоволення важливої потреби або після приниження, докорів, обману. Образ, за його словами, з'являється тоді, коли людина відчуває несправедливість, що підриває її гідність.

К. Хорні розглядає образу як прояв базальної тривожності, відчуття, що виникає через витіснення агресивності. Вона вважає, що образа у невротичної особистості пов'язана з потребою в самоствердженні та оцінкою "Я" в стосунках[1].

Ф. Перлз, представник гештальттерапії, бачить в образі симптом розладу психологічної цілісності особистості, що заважає формуванню здорових стосунків. Він вважає, що образа виконує компенсаторну функцію та намагається відновити внутрішню рівновагу.

Ю. М. Орлов називає образу емоційним болем, що викликає потребу в захисті через втечу або агресію. Він розглядає її як результат конфлікту між очікуваннями та реальністю у спілкуванні. На його думку, ця емоція є набутою: діти вчаться ображатися, спостерігаючи за іншими.

На думку Л. Н. Орлової та І. А. Шипілової, образа є суб'єктивним переживанням несправедливості, де людина сприймає себе жертвою.

Таким чином, можна сказати, що образа розглядається як вторинна, негативна, фрустраційна емоція, пов'язана з несправедливим ставленням до себе. Вона формується в ранньому віці й пов'язана з очікуваннями, самооцінкою, гідністю та сприйняттям інших. Залежно від особистісних характеристик, переживання образи може бути короткочасним або тривалим, інтенсивним або поверхневим. Вона тісно переплітається з такими емоціями, як гнів, страх, смуток, розчарування. Фізично це переживання проявляється у вигляді психоемоційної напруги й може мати руйнівний вплив на психіку людини.

Водночас, наука в сфері психології пропонує кілька основних підходів до розуміння та пояснення природи образи. Одним із них є когнітивний підхід, представлений у працях А. Бека та А. Елліса. Згідно з цією теорією, саме інтерпретація ситуації, а не подія як така, визначає емоційну реакцію людини. Тобто, образа виникає не тоді, коли хтось щось зробив, а коли ця дія сприймається як несправедлива чи загрозлива для «Я-образу» особистості. Наприклад, якщо друг не прийшов на святкування дня народження, одна людина може сприйняти як знехтування і образитись, а інша може припустити, що у друга були вагомі причини, і відповідно зберегти емоційний баланс. Когнітивно-поведінкова терапія пропонує ефективні техніки роботи з такими автоматичними думками, що дозволяє людині краще контролювати свої емоції, знижувати інтенсивність негативних переживань і швидше відновлюватися після конфліктів[2].

Однак, з іншого боку, психоаналітичний підхід трактує образу як форму пригніченого гніву. Як вважав З. Фрейд, людина не завжди може дозволити собі відкрито висловлювати агресивні емоції, оскільки це суперечить її уявленням про соціально прийнятну поведінку. У результаті ці емоції «закриваються» всередині, трансформуються в образу і з часом можуть проявлятися у вигляді неврозів, тривожності, або психосоматичних порушень. Особливо важливо звернути увагу, саме на дитинство. Діти, які зростали у середовищі, де їхні емоції ігнорувались або знецінювались, з великою ймовірністю у дорослому віці гостро реагуватимуть на несправедливість і зазнаватимуть глибших емоційних ран. При цьому, діти, які зростали в більш м'якшому середовищі, маєть на у вазі у сприйнятті, любові, повазі, будуть легше адаптуватись до нестійких ситуацій. Психоаналітична терапія спрямована на виявлення прихованих причин образи та пошук конструктивних способів її вираження[3-4].

Гуманістичний підхід до розуміння образи, представлений роботами К. Роджерса та А. Маслоу, особливо підкреслює важливість задоволення базових психологічних потреб у прийнятті, любові, визнанні та самореалізації. Якщо людина не відчуває поваги з боку інших або стикається з критикою, яка суперечить її уявленням про власну цінність, у неї може виникнути глибоке почуття образи. До прикладу, чоловік, якого не похвалила дружина за допомогу в побуті, може відчувати, що його ігнорують чи недооцінюють. Гуманістичні психологи наголошують, що подолання почуття образи можливе через розвиток

внутрішньої стійкості, адекватної самооцінки та незалежності від зовнішнього схвалення.

У ході аналізу було встановлено, що формування почуття образи відбувається через поєднання когнітивних та афективних механізмів. Людина оцінює ситуацію з погляду справедливості своїх особистих очікувань і встановлених меж. Якщо події розцінюються як такі, що завдають шкоди або порушують внутрішній баланс, у особистості активізується емоційна реакція, що може супроводжуватись болем, приниженням або гнівом. У цей момент виникає потреба або у вираженні емоцій, або в їх пригніченні. Саме цей вибір і формує подальший психоемоційний стан особистості.

Дослідженнями встановлено, що поведінкові реакції на почуття образи можуть бути різними: одні особистості схильні накопичувати емоції, що призводить до хронічного стресу, замкненості, депресивних проявів. Інші ж навпаки, реагують відкрито, дуже часто агресивно та не завжди усвідомлюючи справжнє джерело свого емоційного стану. Деякі обирають шлях уникання, вони дистанціюються від джерела, яке викликає почуття образи або закриваються емоційно, що призводить до ускладнення міжособистісних взаємин.

Окрему увагу заслуговує роль особистісних характеристик у переживанні образи. Зокрема, люди з високим рівнем емпатії та гнучким мисленням здатні краще розуміти мотиви інших, а отже вони рідше ображаються і їм легше пробачити кривдника. У той же час особи з низькою самооцінкою, високою тривожністю або з досвідом емоційного нехтування в дитинстві - більш схильні до глибокого й тривалого переживання почуття образи.

Ще одним важливим аспектом є психофізіологічні наслідки тривалого переживання образи. Дослідженнями доведено, що хронічне емоційне напруження може спричинити підвищення артеріального тиску, головний біль, порушення сну та проблеми з серцево-судинною системою. Образа також може позначатися на якості життя, викликати загальне зниження мотивації, проблеми в спілкуванні з рідними, близькими та в професійній діяльності.

У сучасній психологічній практиці застосовуються різні методи регуляції почуття образи. Найбільш ефективними вважаються когнітивно-поведінкові техніки, які допомагають людині виявити й переосмислити автоматичні думки, що викликають емоційні реакції. Велику роль відіграє також розвиток навички прощення, яка дозволяє звільнитись від негативу зібраного, навіть не виправдовуючи дії іншої людини. Крім того, позитивні результати демонструють арт-терапія, тілесно-орієнтовані практики та елементи психоедукації, які допомагають людині краще усвідомлювати власні емоції та шукати здорові шляхи їх вираження.

Висновки. Почуття образи є складним психологічним феноменом, що поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти.

Виникнення образи зумовлене соціальними, особистісними та нейропсихологічними факторами.

Образа має різні форми переживання залежно від віку, статі та культурного контексту.

Тривале переживання образи може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості.

Для регуляції образи ефективними є когнітивно-поведінкові техніки, методи прощення та психотерапевтична підтримка.

Література

1. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Київ: Центр навчальної літератури, 2025, 234с.
2. Аарон Т. Бек, Деніз Д. Девіс, Артур Фріман. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Київ: Науковий світ, 2024. 500 с.
3. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Навчальна книга – Богдан, 2021, 552 с.
4. Фрейд З. По той бік принципу задоволення. Харків: Фоліо, 2019. 155с.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тетяна Зінченко

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол наук,
доц. Мамчур Ірина Вікторівна

Постановка проблеми. Сучасні умови життя часто ставлять людину в ситуації постійного стресу, що призводить до підвищеного навантаження на нервову систему та психічний стан. Щоб зберегти психічне здоров'я, важливо мати високий рівень стресостійкості, щоб бути готовим і здатним протистояти стресовим обставинам та самостійно вирішувати складні життєві завдання, спираючись на власні знання, навички та досвід.

Викладення основного матеріалу. Стресостійкість складається з таких компонентів: мотиваційного, фізіологічного, пізнавального, операційного та комунікативного. На розвиток стресостійкості впливають ресурси: генетичні схильності та стабільність психіки; упевненість у собі й адекватна самооцінка; загальна обізнаність і здатність до швидкого навчання; вміння позитивно мислити та навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; фінансова стабільність; здоровий спосіб життя та навички саморегуляції.

Наукові дослідження педагогів свідчать, що серед молоді із підвищеною особистісною тривожністю більше осіб, ніж серед тих, хто відчуває ситуативну тривожність. Це пов'язано з подіями останніх років в Україні, такими як війна, економічна криза та світова пандемія. Внаслідок цього тривожність, яка раніше

була тимчасовим станом, стала невід'ємною рисою особистості й набула хронічного характеру.

Перспективи для майбутніх наукових досліджень вбачаємо у вивченні механізмів і умов для розвитку стресостійкості молоді у часи невизначеності. Наразі Україна перебуває в періоді невизначеності через воєнний стан. Це важкий період не лише для країни, але й для суспільства в цілому, оскільки їх супроводжують стресові ситуації. Молодь, як одна з найменш захищених соціальних груп, зазнають значних труднощів. Таким чином, у сучасному контексті війни зростає необхідність у формуванні стресостійкості серед усіх громадян. Це важливо, оскільки висока стресостійкість сприяє швидкій адаптації до нових умов, адекватній оцінці стресових ситуацій і власних можливостей для їхнього розв'язання.

Сьогоднішня реальність диктується постійним напруженням через ракетні обстріли, окупацію територій, економічну кризу, що супроводжує війну, проблеми з електро- та водопостачанням і загальною невизначеністю щодо майбутнього. Це особливо гостро відчуває молодь, яка намагається будувати своє майбутнє, навчаючись, отримують професію, планують створювати сім'ї, але через нестабільність в Україні та постійний стрес їм важко жити повноцінно. Наукова література підтверджує, що тема стресу і здатності протистояти йому залишається актуальною. Це обумовлено безліччю викликів: віковими кризами, розлученнями, залежностями в родині, вибором професії та плануванням життя, різними захворюваннями, економічними й політичними кризами, а також наслідками епідемій і воєнного стану.

Дж. Мейсон, Ж. Годфруа, І. Кон, К. Раге, Г. Сельє, Д. Холмс та інші вчені вже давно досліджують різноманітні психологічні сторони стресу. При цьому С. Хобфул запропонував теорію ресурсозбереження і сформував психологічні умови для розвитку стресостійкості. М. Кудінова зосередила свою увагу на самому понятті стресостійкості в контексті сучасного психологічного дискурсу. Л. Смольська аналізувала феноменологічні прояви стресостійкості та життєстійкості особистості. Ю. Шаран досліджує структуру та психофізіологічні чинники, що визначають стресостійкість. Н. Ярош вивчає саногенне мислення як фактор, що сприяє подоланню стресу. М. Корольчук та В. Крайнюк звертають увагу на соціально-психологічну підтримку діяльності, як у звичайних, так і в екстремальних ситуаціях [2, с. 212-245].

Існують різноманітні підходи до визначення феномену стресостійкості особистості:

- як властивість особистості ефективно протидіяти негативним подіям, як зазначають Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та інші.

- За М. Дяченком, це готовність протистояти стресу.

- О. Кравцова і В. Крайнюк вказують на це як на інтегративну якість особистості.

Важливо підкреслити, що стресостійкість часто ототожнюється з емоційною стійкістю, тобто здатністю керувати своїми емоціями. М. Корольчук і В. Крайнюк порівнюють стресостійкість та психологічну стійкість, оскільки

вона допомагає зберігати фізичний та психічний стан в умовах стресу. Ці автори наголошують на важливості вміння брати контроль над рівнем напруги для запобігання шкоди організму.

Таким чином, робимо висновок, що стресостійкість - це готовність і вміння індивіда протистояти стресовим подіям та вирішувати важкі життєві проблеми, спираючись на знання, навички та використовуючи свій досвід.

Стресостійкість має свою унікальну структуру. Ю. Шаран визначає такі її компоненти:

- Мотиваційний аспект активізує адаптивний та поведінковий потенціал людини, стимулюючи її до дії.
- Фізіологічний компонент свідчить про резерви організму.
- Пізнавальний елемент відображає наявність знань про поточну ситуацію та здатність розуміти проблему й можливі способи її вирішення.
- Операційний фактор активізує стратегії поведінки у таких ситуаціях.
- Комунікативний аспект показує готовність взаємодіяти з іншими для розв'язання проблеми, а також приймати або надавати допомогу.

Це вказує на те, що стресостійкість є складним феноменом, що охоплює активацію емоційного, поведінкового, когнітивного, фізіологічного та комунікативного потенціалів особистості, які допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями. Особи мають інтегрувати всі ці ресурси, щоб підвищити свою стресостійкість.

С. Хобфул розробив концепцію ресурсозбереження, визначивши психологічні умови для формування стресостійкості:

- Ґрунтовне знання про феномен стресу та методи його подолання є ключовим для якісного аналізу та оцінки ситуацій, так само як і визначення шляхів їх вирішення. Це знання може спиратися на різні джерела, наприклад, шкільну програму, якщо стрес пов'язаний із фізичними або хімічними явищами, або розуміння дій під час пожежі [4, с. 113-117].

- Розвиток здатності до саморегуляції психофізіологічного стану є вкрай важливим. Вміння швидко контролювати себе і свої емоції, а також допомагати іншим, сприяє свідомому аналізу ситуації та пошуку конструктивних шляхів її вирішення.

- Використання власного досвіду в успішному подоланні стресових ситуацій додає впевненості та ефективності у діях. Розробка моделі конструктивної поведінки в умовах стресу через засвоєні копінг-стратегії або алгоритми дій під час «повітряної тривоги», пожежі, підтоплення, вибуху чи аварії на АС є важливими елементами цієї моделі.

- Сприятлива роль позитивного мислення людини проявляється через практику аутотренінгу, що допомагає зберігати оптимістичний підхід.

- Формування усвідомленості власної поведінки також відіграє необхідну роль в управлінні стресовими ситуаціями.

К. Матені виявив, що існують ключові ресурси, які допомагають людині долати стрес, серед них:

- Генетичні схильності та стабільна психіка: здорова людина володіє сильним енергетичним і адаптаційним потенціалом.

- Впевненість у собі та реалістична самооцінка: ці якості дозволяють приймати відповідальність за свої дії та діяти у складних ситуаціях.

- Загальна ерудованість і бажання до навчання: деякі стресові ситуації вимагають базових знань, наприклад, про дії під час пожежі, а також здатності швидко опановувати нові навички, як-то допомога при пораненні.

- Конструктивне мислення і навички тайм-менеджменту: вони сприяють обдуманому аналізу ситуації та плануванню дій.

- Здоровий спосіб життя: забезпечує міцний імунітет.

- Соціальна підтримка: важливо відчувати, що ти не сам у скрутних обставинах.

- Матеріальна стабільність: наявність "фінансової подушки", що допомагає пережити труднощі, такі як втрата роботи, економічні кризи або конфлікти [3, с. 1-2].

У формуванні стресостійкості особистості значну роль відіграють психологічні чинники, які можуть як негативно, так і позитивно впливати на цю властивість. Згідно з дослідженнями Л. Гіссена, Ч. Спілбергера, І. Фейнгерберга, Ю. Щербатих, М. Смірнова, Р. Шагієва та інших, одним із таких факторів є тривожність. Також І. Кон, К. Матені, О. Молчанов, вважають самооцінку критично важливою для стійкості до стресу, оскільки вона визначає рівень впевненості в собі, що впливає на активність та готовність діяти в стресових ситуаціях. Іншим важливим елементом є саморегуляція, яка здатна підтримувати внутрішню рівновагу, контролювати емоції і поведінку, запобігаючи негативним впливам [1, с. 180-223].

Крім того, стресостійкість особи залежить від усвідомлення фрустрації, її ситуативних причин та свідомих дій щодо усунення стресорів у межах набутих знань і навичок.

Висновки. Отже, стресостійкість можна визначити як здатність швидко та ефективно вирішувати складні ситуації. Це складний і важливий феномен сучасності, що полягає в готовності та можливості людини швидко і розважливо реагувати на стресові ситуації, самостійно вирішуючи життєві проблеми за допомогою знань, навичок та власного досвіду.

Проведено аналіз наукових джерел, які досліджують особливості прояву стресостійкості у молоді під час війни. Стресостійкість у молодих людей визначається як комплексна властивість особистості, що включає такі індивідуально-психологічні аспекти: низький рівень особистісної та ситуативної тривожності, знижене нервово напруження, адекватну самооцінку, високу працездатність та емоційну стійкість. Ці фактори сприяють успішному досягненню цілей та реалізуються в когнітивній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах особистості. Згідно з теоретичним аналізом на підвищення стресостійкості впливають розвиток таких особистісних якостей, як гнучкості і абстрактивності мислення, полenezалежності як когнітивного стилю, розвинені перцептивні, мнемічні і інтелектуальні здібності, формування спостережливості, внутрішньої зосередженості, емоційної стійкості, оптимізму, адаптивності та внутрішнього суб'єктивного контролю. Визначено, що в умовах війни молодь намагається захиститися психологічно через проекцію та компенсацію.

Основними стратегіями поведінки для тих, хто має високий рівень стресостійкості, є взяття на себе відповідальності, самоконтролю і планування вирішення проблем, натомість для осіб із низькою стресостійкістю такими стратегіями є конфронтація, уникнення та пошук соціальної підтримки.

Література

1. Гессон Дж., Гедфілд С. Як завжди стояти на своєму. Vivat, 2022. С. 180-223.
2. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Київ. 2018. С. 212-245.
3. Прудченко І., Шкатула О., Базелюк Ю. Вплив російсько-української війни на систему вищої освіти в Україні. Актуальні питання гуманітарних наук. 2022. Вип 53. Том 2. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/53-2-40> (дата звернення 10. 04. 2025).
4. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. №4 С. 113 – 117.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ

Марина Зоріна

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Дметерко Наталія Володимирівна

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, яке стикається з численними соціальними викликами, зростанням конфліктності та напруження у міжособистісних взаєминах, особливої актуальності набуває розвиток навичок ненасильницького спілкування. Ці навички стають важливим ресурсом для підтримання психологічного благополуччя, запобігання конфліктам та підвищення якості міжособистісних і професійних взаємодій у різних сферах життя. Недостатній розвиток комунікативних умінь і навичок конструктивного вирішення суперечностей може призводити до агресивної або пасивної поведінки, порушення соціальних зв'язків.

Незважаючи на зростаючий інтерес до концепції ненасильницької комунікації, досі спостерігається нестача систематизованих підходів щодо її теоретичного обґрунтування та практичного впровадження, тому потребує подальшого дослідження.

Виклад основного матеріалу. Ненасильницьке спілкування (ННС, англ. NVC - Nonviolent communication) - це ідея, що ми всі за своєю природою здатні до співчуття. Людям, які практикують ННС, вдається досягти більшої щирості, глибшого розуміння та душевності у спілкуванні, а також більш конструктивно вирішувати конфлікти. Насильницьке спілкування є непродуктивним, оскільки характеризується такими прийомами впливу на співрозмовника як: вимоги, заборони, оцінка його діяльності та поведінки, порівняння з іншими, критика та похвала, ігнорування співрозмовника, звинувачення та моралізаторство. Це може викликати відчуженість у стосунках і, як наслідок, внутрішньо- чи міжособистісні конфлікти (або загострення існуючих конфліктів) [2, с.65].

Отже, продуктивне ненасильницьке спілкування необхідне і важливе для побудови нормальних стосунків з оточуючими не тільки в повсякденному житті, а й в різноманітних сферах соціальної взаємодії та у професіях, пов'язаних із інтенсивною комунікацією з людьми - менеджменті, юриспруденції, психології, соціальній роботі. Л.Петушкова зазначала, що комунікація є однією з необхідних умов налагодження продуктивної взаємодії між соціальним працівником і клієнтом, тому виникає потреба реалізації ідей ненасильства в професійному спілкуванні [2].

Одним із принципів організації освітнього процесу, зокрема в Новій українській школі, є дотримання принципів педагогіки партнерства та концептуальних засад ненасильницького спілкування всіма учасниками освітнього процесу, що є важливим у профілактиці та вирішення конфліктів мирним шляхом. Навчання навичкам ненасильницького спілкування є частиною протибулінгової програми та важливою основою підготовки медіаторів для впровадження Шкільної служби медіації в навчальних закладах України [3]. Також ненасильницька комунікація є актуальною в налагодженні міжособистісних та сімейних стосунків. Наприклад, В. Кутішенко досліджувала впровадження методу ННС в підготовку молоді до подружньої взаємодії [1].

Засновником методу ненасильницького спілкування вважається американський психолог Маршалл Розенберг. Цією темою він активно займався в 1960-х роках, спираючись на гуманістичну філософію Махатми Ганді та праці свого колеги Карла Роджерса. Автор назвав свій метод ненасильницьким спілкуванням і вжив слово «ненасильницький» у тому ж сенсі, що й Ганді, тобто як природний стан співпереживання, коли в серці людини вщухає насильство. Людина може не сприймати свою манеру говорити як «насильницьку», але слова часто завдають болю іншим або самій собі» [1, с. 172].

Ненасильницьке спілкування складається з чотирьох основних компонентів: спостереження, почуття, потреби, запит.

Перший компонент – спостереження без суджень. Іншими словами, слід розрізняти спостереження й оцінку і відокремлювати їх одне від одного, оскільки їх поєднання створює у співрозмовника відчуття критики й змушує його захищатися від неї. Відповідно, розвиток ненасильницької комунікації за таких умов стає неможливим.

Другий компонент – розпізнавання та вираження почуттів. Це вимагає розвитку всебічного словникового запасу для вираження діапазону почуттів, які

людина відчуває в даний момент. Важливо розрізняти почуття і думки, почуття і оцінки власного стану, а також почуття і оцінки, які людина отримує від інших, і їх реакції на свої почуття.

Третій компонент – підтвердження потреб, які лежать в основі почуттів. Цікаво, що ненасильницька поведінка часто є вираженням почуттів і потреб людини, тоді як критика часто викликає у співрозмовника захисну реакцію, яка полягає в самозахисті або контрнападі. Це означає, що розуміння зв'язку між почуттями та потребами полегшує налагодження ненасильницької комунікації.

Четвертий компонент – прохання без вимог. Запит має бути чітким і лаконічним, запитувач повинен точно знати, яку відповідь і який результат він повинен отримати. Важливою відмінною рисою цього компонента є тип запиту: це запит, а не команда чи вимога [4].

Важливою метою моделі ненасильницького спілкування є встановлення індивідом стосунків із самим собою, що є основним об'єктом концепції, оскільки «оцінка поведінки, заснована на власних потребах, є стимулом до змін», без чого неможливе формування вищезазначених компонентів ненасильницького спілкування.

Особливу увагу метод приділяє емпатійній складовій у процесі людської взаємодії. Він звертає увагу на те, що часто замість співчуття люди схильні давати поради чи розраду, пояснювати власну позицію та почуття. Емпатійне розуміння передбачає шанобливе ставлення до переживань партнера по спілкуванню, що характеризується повною відсутністю порад і заохочень співрозмовника. Пояснення власної позиції, як і власних почуттів, також відсутнє. Завдяки цьому співрозмовник отримує можливість для самовираження, необхідного для вирішення конкретної проблеми [1, с. 177].

Автор методу також називає ненасильницьке спілкування «мовою серця». Він підкреслює те, що ті, хто освоює навички даного виду комунікації, краще розуміють співрозмовника, розвивають розуміння намірів і мотивів партнера, зникає потреба в агресивному спілкуванні. За допомогою методу ненасильницького спілкування ми починаємо чесно й чітко висловлювати свої думки та ставитися до інших з повагою та співчуттям. Ми слухаємо себе і слухаємо інших. У спілкуванні проявляються наші власні потреби та потреби інших [4].

Узагальнення наукових джерел дозволяє виокремити ключові риси ненасильницького спілкування: емпатійність, щирість, повага до співрозмовника, здатність до рефлексії, готовність до конструктивного діалогу, співпраці, та орієнтація на потреби, а не на оцінки чи засудження [1; 2; 3].

Однією з ключових функцій ненасильницького спілкування є запобігання або зниження рівня агресії, що часто виникає як захисна реакція на нерозуміння, тиск або фрустрацію. Замість агресивного або пасивно-агресивного реагування, людина вчиться говорити про свої потреби відкрито та без порушення кордонів інших.

Висновки. Отже, ненасильницьке спілкування передбачає побудову комунікації на основі чотирьох основних компонентів: спостереження без оцінки, вираження своїх почуттів, усвідомлення своїх потреб і прохання іншої

людини зробити щось без наказів чи вимог. Навички ненасильницького спілкування є важливими для формування здорових міжособистісних стосунків, зниження агресії, підвищення рівня емпатії та розвитку саморегуляції. Опанування принципів ННС дозволяє конструктивно реагувати на конфлікти, краще розуміти себе та інших, а також формувати безпечні й довірливі стосунки.

Концепція ненасильницької комунікації має великий потенціал і може бути використана як основа для розробки тренінгів, спрямованих на подолання комунікаційних труднощів, зниження рівня конфліктності та розвиток емпатії учасників освітнього процесу. Практичне впровадження навичок ненасильницького спілкування може здійснюватися через інтерактивні форми роботи, такі як тренінги, ігрові вправи, тематичні заняття, що відповідають віковим та психологічним особливостям учасників.

Література

1. Кутішенко В. П., Дружиніна А. Є. Nonviolent communication as a technology of preparing young people for marital interaction. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. С. 172-178.

2. Петушкова Л. А. Ненасильницьке спілкування як технологія побудови діалогу працівника соціальної сфери з клієнтом. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2016. № 1. С. 64-69.

3. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект: навч.-метод. посібник. Київ: ФОП Стеценко В.В., 2016. 192 с.

4. Rosenberg, M. B. Nonviolent Communication: A Language of Life / editor L. Leu; cover and interior design: Lightbourne. 2nd ed. Encinitas: PuddleDancer Press, 2003. 256 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ В СФЕРІ ІТ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Ірина Зубко

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Галушко Любов Ярославівна

Постановка проблеми. Становлення старших підлітків у сучасних умовах воєнного часу супроводжується високим рівнем стресу, невизначеності та потребою в

адаптації до складного соціального середовища. На тлі особистісного та професійного самовизначення особливої значущості набуває феномен психологічної безпеки як внутрішнього ресурсу, що забезпечує відчуття стабільності, впевненості у собі та здатність робити обґрунтований вибір. У контексті зростаючого інтересу до сфери інформаційних технологій, саме IT-професії часто стають однією з провідних орієнтацій для сучасних підлітків. Водночас успішне професійне самовизначення у цій галузі потребує не лише пізнавальної активності, а й сформованого відчуття психологічної безпеки.

Викладення основного матеріалу. Питання професійного вибору та самовизначення старших підлітків досліджували такі науковці, як-от: Н. Євдокимова, Н. Іванцова, Л. Опанасенко, Н. Кириченко, Р. Кулаков, О. Ляска, Т. Чаусова, які розглядають свідомий вибір як провідний чинник формування професійної ідентичності у юнацькому віці та підкреслюють важливість професійного консультування як засобу психологічної підтримки у процесі професійного самовизначення, акцентуючи значення самооцінки та рівня домагань як ключових детермінантів професійного самовизначення.

Окремі аспекти психологічної безпеки розглядалися у працях таких дослідників, як Ю. Зінченко, М. Слюсаревський, Т. Яценко, Т. Кабаченко, Н. Трофименко, та ін. [4]. У наукових розвідках українських вчених психологічна безпека трактується як складова загальної системи безпеки, що не порушує психологічні передумови цілісності соціальних суб'єктів, адаптивності їх функціонування та розвитку (Т. Кабаченко). Водночас вона визначається як стан захищеності психіки окремої особистості, її ментального здоров'я і духовного світу, при порушенні яких відбувається дестабілізація внутрішнього стану людини (Н. Трофименко). Аналіз наукових джерел (І. Бех, С. Максименко, Л. Стейнберг, С. Хартер та ін.) підтверджує важливість дослідження психологічної безпеки у підлітковому віці як передумови цілісного самосприйняття, стійкості до зовнішніх впливів та здатності до відповідального вибору. Аналіз наукових джерел засвідчує зростання уваги до проблеми психологічної безпеки у підлітковому віці [50, 53, 54]. Дослідники акцентують на значенні внутрішнього комфорту, почуття захищеності та стабільності як передумов формування життєвих орієнтирів. Водночас професійний вибір у сучасних підлітків значною мірою зумовлюється їхньою самооцінкою, рівнем соціальної інтеграції та відчуттям впливу на власне життя.

У контексті професійного вибору старших підлітків в умовах війни та складнощів їх зростання (дистанційне навчання, воєнна реальність, цифрова ізоляція) актуалізується потреба в аналізі психологічних механізмів, що сприяють або перешкоджають відчуттю внутрішньої захищеності в ситуації професійного вибору [1]. Усвідомлений вибір професії є важливою умовою психологічної безпеки в підлітковому віці. Часто рішення щодо фаху є імпульсивним або обумовленим зовнішніми факторами – соціальним тиском, модою чи ідеалізацією професії. У випадку IT-сфери це проявляється особливо яскраво: підвищена популярність галузі не завжди супроводжується зрілим розумінням її специфіки. Це може зумовити дезадаптацію, зниження мотивації та навіть вигорання ще до початку професійної діяльності [3]. Отже, важливо не лише підтримувати інтерес до IT-напряму, а й сприяти розвитку самопізнання, рефлексії, критичного аналізу власних намірів. Такий підхід знижує рівень тривожності, формує відповідальність і сприяє укріпленню психологічної безпеки. Також важливо враховувати рівень

особистісної зрілості, зокрема сформованість ціннісних орієнтацій, здатність досаморегуляції та розуміння внутрішніх процесів [55, 61]. Один із ризиків – фінансова незрілість, коли професія сприймається лише як джерело доходу. У такому разі може формуватися компенсаторна поведінка, зокрема через надмірне споживання як способу емоційної стабілізації. Вона часто слугує захистом від тривоги, пов'язаної з відсутністю чіткої життєвої стратегії, особливо в умовах нестабільності. Така поведінка може стати хронічною, спричиняючи нестійку або занижену самооцінку. Оскільки самооцінка є регулятором внутрішнього стану і дій, її адекватність визначає здатність до конструктивного реагування, прийняття рішень та відповідальності [2]. Незрілість у ставленні до себе й матеріального благополуччя знижує рівень психологічної безпеки. Особливості соціального середовища, в якому формується сучасний підліток, також значною мірою визначають рівень його психологічної безпеки, особливо в умовах професійного вибору. Покоління старших підлітків, яке нині перебуває на стадії професійного вибору, зазнало впливу пандемії COVID-19, повномасштабної війни, вимушеної еміграції, втрати соціальних зв'язків та відсутності стабільного освітнього середовища. Така сукупність соціальних і психологічних викликів спричинила формування у молоді підвищеного рівня тривожності, недовіри до майбутнього, зниження емоційної стабільності та прагнення уникнути відповідальності. Дистанційне навчання, обмеження живого спілкування, ізоляція в онлайн-просторі сприяли появі феномену цифрового уникнення – тенденції до заміщення реальних міжособистісних контактів віртуальною взаємодією. У такому середовищі цифровий простір починає виступати не як ресурс розвитку, а як захисна оболонка від невизначеності, страхів і фрустрацій [3]. Вибір професії в такому контексті може бути не результатом свідомої орієнтації на реальні інтереси, а способом уникнути прямої соціальної взаємодії та відповідальності. У сукупності ці чинники знижують рівень суб'єктивної психологічної безпеки та посилюють ризики дезадаптації [2]. Попри економічну привабливість, ІТ-сфера містить низку особливостей, що можуть порушувати психологічну безпеку, особливо в молоді, яка лише вступає у професійне середовище. Український ІТ-сектор часто передбачає співпрацю з іноземними командами в різних часових поясах, що вимагає гнучкого графіка, стирає межі між робочим і особистим життям, сприяє емоційній ізоляції та ускладнює соціальні зв'язки. Постійний тиск дедлайнів, змінність технічних вимог і високі очікування формують хронічний стрес, що призводить до емоційного вигорання – виснаження, апатії, порушення сну, мотивації, а іноді – психосоматичних розладів і деструктивної поведінки. Необхідність постійного оновлення знань породжує страх втратити компетентність. У таких умовах підлітки мають бути не лише технічно підготовленими, а й емоційно зрілими. Орієнтація виключно на матеріальні досягнення може спричинити невротичні тенденції, особливо у разі втрати сенсу діяльності або переживання непотрібності, що перегукується з ідеями Е. Фромма про «втечу від свободи» [4].

Аналіз сучасних освітньо-психологічних програм для підтримки старших підлітків у професійному самовизначенні засвідчує прогрес у формуванні адаптивної поведінки, розвитку життєвих компетентностей і профілактиці соціально-психологічних ризиків [5]. Такі програми зазвичай охоплюють когнітивно-рефлексивний, ціннісно-смысловий і поведінково-модельючий компоненти, спрямовані на розвиток навичок самопрезентації, соціального партнерства, комунікативної гнучкості, правової обізнаності та відповідального ставлення до професійного вибору.

Водночас у більшості програм недостатньо реалізований компонент глибинного самопізнання, зокрема – усвідомлення емоційного досвіду й несвідомих установок, що

впливають на прийняття рішень. Саме внутрішні чинники становлять основу психологічної безпеки та передумовою для свідомого професійного вибору старших підлітків [17]. У цьому контексті доцільним є використання методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) Т. Яценко, розробленого в межах психодинамічного підходу. Метод орієнтований на дослідження глибинних суперечностей особистості через візуально-репрезентативні техніки, емоційне реагування в ситуації «тут і тепер», а також інтерпретацію несвідомих механізмів, які зумовлюють фіксацію на нереалістичних уявленнях про себе та професійну дезадаптацію [27, 40, 41, 64]. Участь старших підлітків в психокорекційних заняттях АСПП сприяє зниженню тривожності, зростанню самоприйняття та відповідальності за професійний вибір.

Висновки. Отже, усвідомлений професійний вибір у старшому підлітковому віці можливий лише за умови збереження психологічної безпеки. Її порушення, під впливом зовнішніх чи внутрішніх чинників, призводить до стану психологічної небезпеки, що виявляється у тривозі, фрустрації, втраті довіри, ізоляції тощо. Інтеграція гуманістичного, когнітивного та психодинамічного підходів дозволяє комплексно досліджувати й підтримувати психологічну безпеку старшого підлітка, зокрема через розробку профілактичних і психокорекційних заходів [3]. Саме орієнтація на підтримку внутрішньої стабільності, здатності до саморефлексії, емоційної зрілості старших підлітків у психокорекційній роботі сприяє формуванню їх усвідомленого професійного вибору у сфері ІТ в умовах воєнного часу.

Література

1. Галушко Л. Я., Мельничук І. Я., Близнюкова О. М. Глибинна корекція як необхідна передумова психологічної захищеності HR-менеджерів. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 157 – 162.
2. Гомела Д. В., Лисенко М. О. Дослідження мотивації до успіху підлітків в умовах воєнного стану. *Грааль науки*. 2024. № 35. Секція XXIII. Психологія та психіатрія. С. 473-475. DOI: 10.36074/grail-of-science.19.01.2024.085.
3. Гуцан Л. А. Застосування сучасних профорієнтаційних технологій при підготовці учнівської молоді до вибору майбутньої професії. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2013. Вип. 17
4. Єлова Т. Чинники професійного самовизначення старшокласників. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 8. С. 24-33.
5. Зубко І. М. Умови психологічної безпеки ІТ спеціалістів. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Кропивницький /Центральноукраїнський держ. ун-т ім. В. Винниченка, 2025. С.85-89.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОЗМІНЮВАНЬ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Олександр Івасенко

здобувач II курсу третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. Однією з основних ознак життя людини ХХІ сторіччя є стрімкість змін, що виникають на всіх рівнях функціонування суспільства. Всепроникаючий динамізм відображається на особливостях взаємодії особистості із навколишнім світом та із собою. Сьогоднішня дійсність встановлює високі вимоги до внутрішніх адаптивних ресурсів особистості та є сприятливою «цариною» для ініціювання в людині самоперетворювальної активності. У зв'язку з цим актуальним є дослідження таких властивостей особистості, які забезпечують енергійність і продуктивність її роботи над собою та внутрішню трансформацію. Однією з таких властивостей є здатність до самозмінювання [2].

Науковий дискурс з проблеми самозмінювання та саморозвитку особистості є міждисциплінарним і багатоаспектним, що обумовлено очевидною фундаментальністю. У сучасній психологічній науці інтенсивно досліджуються джерела, механізми та умови самозмінювання, саморозвитку особистості в процесі професійного становлення у працях О. Бандури, О. Зарецької, Д. Лущикова, Л. Орбан-Лембрика, В. Панок, Т. Титаренко та ін.

Викладення основного матеріалу. Поняття «самозміна» вживається дослідниками в тісному зв'язку з поняттями самодетермінації, саморозвитку та саморегуляції. Концептуалізація поняття «самозміна», пошук його детермінант дасть змогу визначити роль процесів самозміни в житті особистості, а сам феномен «самозміни» передбачає активну роль особистості в перетворенні себе. Хоча статус поняття «самозміна» наразі не визначено, але він має бути пов'язаний із розумінням інших самопроцесів: самосвідомості, самомотивації, самопізнання, самовідчуттів, самооцінки тощо [2].

Професійне становлення особистості як процес формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих і професійно важливих якостей та їх інтеграція, продовжується протягом всього професійного життя людини.

Передумови визначення проблеми становлення особистості професіонала пояснюються роллю та значенням діяльності в житті людини. Діяльність створює умови для самореалізації й самоствердження особистості, для пізнання навколишньої дійсності, забезпечення матеріального благополуччя, створення матеріальних і духовних цінностей.

Професійний розвиток особистості (професіогенез) можна розглядати як інтеграцію двох процесів – розвитку особистості в онтогенезі (протягом всього життя) та її професіоналізації (з початку періоду професійного самовизначення до завершення активної трудової діяльності). Професійне становлення – досить складний процес, що має циклічний характер, прогресивний та регресивний аспекти. Прогресивний аспект професійного становлення особистості пов'язаний, передусім, із формуванням мотивів професійної діяльності і структури професійних здібностей, знань, умінь і навичок. Регресивний аспект характеризується проявом негативного впливу професії на особистість, можлива поява самих різноманітних професійних деформацій або негативних станів. Рушійною силою професійного розвитку особистості є кризи, виходи з яких дозволяють привести до відповідності можливості, потреби суб'єкта діяльності і вимоги конкретних умов професійної діяльності [1, с. 205].

Розглянемо дві моделі професійної поведінки особистості: 1) модель розвитку характеризується здатністю особистості виходити за межі практики, що склалася, перетворювати власну професійну поведінку й тим самим долати обмеженість власних професійних можливостей; 2) адаптативна модель характеризується переважно постійним відтворенням особистістю засвоєних професійних дій із її прагненням відповідати зовнішнім вимогам, що може привести до реалізації розвитку особистості в інших видах діяльності за межами професійних інтересів або до стагнації, актуалізації захисних механізмів, різноманітних видів психосоматичних і невротичних розладів. Адаптивна модель професійної поведінки особистості містить такі змістовні рівні: пристосувальний (характеризується запозиченням технік і технологій мислення й поведінки, стереотипів професійного середовища та професійних ідеалів, прагненням відповідати вимогам значущого середовища); стереотипізаційний (є рівнем універсалізації й адаптаційно-професійного становлення, який містить власні засвоєні та «привласнені» фахівцем прийоми й засоби професійної діяльності, «прийняття» стереотипів діяльності, саморегуляції, мислення, використання стандартних, шаблонних стратегій поведінки в процесі виконання професійних завдань як «власних» тощо) і стагнаційний (рівень професійної стагнації та стабілізації стереотипів, коли особистість же пристосувала свої індивідуальні можливості та свій потенціал до вимог професійного середовища, існує за рахунок експлуатації готових стереотипів, канонізації й універсалізації власного досвіду або імітації досвіду інших). Адаптивна модель відображає становлення фахівця, котрий є носієм професійних знань, умінь та досвіду. Найчастіше в разі задоволення фахівця результатами пристосування й професійної адаптації суто професійний розвиток замінюється пристосуванням, стабілізацією стереотипів й асиміляцією готових форм, прийомів та технологій. Модель розвитку відображає становлення фахівця, котрий усвідомлює власний досвід, володіє професійною діяльністю, здатний до самопроектування й самовдосконалення [3].

Як основні передумови професійного розвитку вибираємо наступні положення: 1) всі люди індивідуальні за своїми психологічними властивостями і якостями; 2) успішність професіоналізації визначається рівнем відповідності

індивідуально-психологічних особливостей особи вимогам професії; 3) кожна людина відповідає вимогам ряду професій; 4) рівень співвідношення індивідуальних особливостей і професійних вимог визначає рівень інтересу до професії, задоволеності нею, прагнення до професійного вдосконалення; 5) професіоналізація реалізується протягом всього професійного шляху особистості; 6) професійний розвиток особистості, операційних і психологічних якостей та структур відбувається нерівномірно і різночасно; 7) визначальним у професійному розвитку особистості є характер провідної діяльності та її зміна; 8) ставлення до професії, її освоєння і трудова діяльність детермінуються і коригуються професійними, психологічними, фізіологічними та іншими чинниками, що визначають особливості життєвої і трудової активності людини [2].

Саморозвиток розглядається як самозміна суб'єкта у напрямі свого Я-ідеального, яке виникає під впливом зовнішніх і внутрішніх причин. Саморозвиток переважно є індивідуальним процесом, що розгортається у внутрішньому плані особистості. Водночас він є процесом об'єктивним, що здійснюється під впливом значущих інших [5].

Самовдосконалення розглядається як можливість особистісного росту людини та її самостійне прагнення наблизитися до певного ідеалу з метою набуття рис і якостей особистості, оволодіння тими видами діяльності, якими вона поки що не володіє. Тому самовдосконалення має особливу роль у становленні особистості, оскільки впливає на здатність пізнання власного «Я», а відповідно до рефлексії над собою. Усвідомлюючи свої досягнення і недоліки, особистість виявляє прагнення до самовдосконалення, до самоосвіти і самовиховання. Створюючи нові цінності, вона сама особистісно зростає, стає суб'єктом власного розвитку [2].

Висновки. Встановлено, що схильність до самозмінювання є складною властивістю особистості, яка виявляється в її активності, спрямованій на самостійно ініційоване здійснення змін, перетворень власних психічних якостей та особливостей поведінки. Схильність до самозмінювання є континуальним утворенням, що виявляється на всіх рівнях особистісної організації. Професійне становлення особистості відбувається в процесі діяльності, яка створює умови для самореалізації, самоствердження, саморозвитку та самовдосконалення особистості.

Література

1. Жидецька С. В., Землянська О. В. Особливості професійного становлення особистості в процесі професійної підготовки. *Право і безпека*. 2015. № 2 (57). С. 202–207.
2. Лушикова Д. В. Психологічні особливості схильності особистості до самозмінювання: дис. ... канд. псих. наук. Одеса, 2009. 240 с.
2. Мельничук І. Я., Лук'янова Л. І. Саморозвиток як шлях до особистісної цілісності у дорослому віці. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній*

роботі: теорія та практика» (27 лютого 2025 року): Збірник наукових праць / За заг.ред. докт. психол. наук, проф. Ключек Л. В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л.Я. Кропивницький: Талком, 2025. С.140-142

3. Мудрик А. Психологічні особливості розвитку професійної кар'єри державних службовців. *Психологічні перспективи*. Вип. 33. 2019. 192–204.

4. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць / за ред.. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андреевої. Чернівці – Київ, 2016. 284 с.

5. Giordano P Individual personality is best understood as process, not structure: A Confucian-inspired perspective. *Culture and Psychology*. 2017. Vol. 23. Issue 4. P. 502–518.

МУЗИКА ЯК ПОТУЖНИЙ ІНСТРУМЕНТ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ, ПОВЕДІНКУ ТА СОЦІАЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ ЛЮДИНИ

Ліра Ільченко

здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Міненко Ольга Олександрівна

Постановка проблеми. Музика є невід'ємною частиною людського досвіду. Вона супроводжує нас у радості та горі, об'єднує людей різних культур і поколінь, слугує засобом протесту та соціальних змін. Її універсальна мова продовжує еволюціонувати, відображаючи складність і багатогранність людської цивілізації.

Технологічний прогрес, зокрема винахід звукозапису та радіо, зробив музику доступною для широкої аудиторії та сприяв глобалізації музичних впливів.

Сучасна психологія, попри значний прогрес у вивченні емоцій, когнітивних процесів, поведінки та соціальної взаємодії, все ще недостатньою мірою інтегрує та використовує весь спектр потенціалу музики як потужного інструменту впливу на ці ключові аспекти людського досвіду. Однією з ключових проблем є складність міждисциплінарного підходу. Музика є одночасно мистецьким, культурним, соціальним та нейробіологічним феноменом. Її повноцінне розуміння вимагає об'єднання знань з нейронаук, психології, музикознавства, соціології та антропології.

Іншою важливою проблемою є методологічні складнощі у вивченні суб'єктивного досвіду музики. Емоційний відгук на музику є глибоко індивідуальним і залежить від багатьох факторів, включаючи особисті спогади, культурний контекст, музичні вподобання та поточний емоційний стан.

Недостатня інтеграція музики в різні сфери життя та професійної діяльності також свідчить про недооцінку її потенціалу.

Викладення основного матеріалу. Карл Густав Юнг приділяв значну увагу впливу музики на психіку людини, хоча він не розробляв окремої теорії музикотерапії в сучасному розумінні. Його ідеї, однак, глибоко переплітаються з розумінням того, як музика впливає на несвідоме та сприяє процесу індивідуації.

Ось деякі ключові аспекти поглядів Юнга на вплив музики:

- зв'язок з колективним несвідомим та архетипами: Юнг вважав, що музика, подібно до сновидінь, міфів та символів, має прямий зв'язок з колективним несвідомим – універсальним резервуаром первісних образів та архетипів, спільних для всього людства. Музика здатна пробуджувати ці архетипи, викликаючи глибокі емоційні та символічні переживання. Він зазначав, що музика "висловлює рух почуттів (або емоційних цінностей), пов'язаних з несвідомими процесами";
- вираження емоцій та несвідомого змісту: Юнг розглядав музику як потужний засіб вираження емоцій та несвідомого змісту, який іноді важко передати словами. Мелодії, ритми та гармонії можуть резонувати з глибоко вкоріненими емоційними станами та переживаннями, допомагаючи їх усвідомити та інтегрувати;
- музика як частина аналітичного процесу: Хоча Юнг сам не використовував музикотерапію систематично, він підкреслював потенціал музики як важливого елементу в аналітичному процесі. Він вважав, що музика може відкривати доступ до глибинних шарів психіки, до яких іноді складно дістатися через вербальний аналіз. «Я відчуваю, що відтепер музика повинна бути невід'ємною частиною будь-якого аналізу. Вона досягає таких глибин архетипічного матеріалу, про які ми можемо іноді лише мріяти в нашій аналітичній роботі з хворим. Це саме надзвичайне!» [2, с.227].
- сприяння індивідуації: Процес індивідуації, центральне поняття в юнгіанській психології, є шляхом до цілісності особистості через усвідомлення та інтеграцію різних аспектів несвідомого. Юнг вважав, що музика може відігравати важливу роль у цьому процесі, допомагаючи досліджувати внутрішній світ, виражати приховані почуття та знаходити нові сенси;
- аналогії між музикою та сновидіннями: Юнг проводив паралелі між музикою та сновидіннями як способами вираження несвідомого. Подібно до того, як сновидіння використовують символічну мову, музика через свої емоційні та ритмічні структури може передавати глибокі психологічні змісти.

Вплив ідей Юнга можна простежити в розвитку юнгіанської орієнтованої музикотерапії, яка використовує музику як засіб для дослідження несвідомого, роботи з архетипами та сприяння психологічному зціленню та зростанню. Музика розглядається як архетипічне явище, здатне обходити раціональний розум і безпосередньо звертатися до глибинних шарів психіки.

Таким чином, хоча Юнг не залишив систематичної праці з музикотерапії, його глибоке розуміння несвідомого та архетипів заклало важливі теоретичні основи для розуміння потужного психологічного впливу музики.

Сьогодні, коли технічні можливості вивчення принципів функціонування мозку людини вийшли на новий рівень (хоча до відповідей на всі запитання ще досить далеко) ми можемо говорити про деякі нейробіологічні основи впливу музики з посиланнями на дослідження мозкової діяльності під час її прослуховування:

1. Активація різних ділянок мозку.

Прослуховування музики активує не лише слухову кору, але й інші ділянки мозку, включаючи ті, що відповідають за емоції (амигдала), пам'ять (гіпокамп), рух (мозочок та моторна кора) та винагороду (прилегле ядро). Дослідження за допомогою методів нейровізуалізації, таких як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) та електроенцефалографія (ЕЕГ), показують, що різні музичні елементи (мелодія, ритм, гармонія) можуть викликати специфічні патерни мозкової активності.

2. Вплив на нейромедіатори. Музика може стимулювати вивільнення нейромедіаторів, таких як дофамін, який пов'язаний з відчуттям задоволення та винагороди. Це пояснює, чому прослуховування улюбленої музики може викликати позитивні емоції. Також досліджується вплив музики на рівень серотоніну, нейромедіатора, що бере участь у регуляції настрою та емоційного стану. Музика може впливати на рівень кортизолу, гормону стресу, сприяючи його зниженню та викликаючи відчуття розслаблення.

3. Нейронна синхронізація. Ритмічна структура музики може викликати явище нейронної синхронізації, коли нейронна активність у мозку слухача синхронізується з ритмом музики. Це може впливати на увагу, когнітивні процеси та емоційний стан. Наприклад, повільна музика може сприяти розслабленню та уповільненню мозкових хвиль.

4. Пластичність мозку. Дослідження показують, що музична освіта та активне музикування можуть призводити до структурних та функціональних змін у мозку, підвищуючи нейронну пластичність. У музикантів спостерігається збільшення об'єму певних ділянок мозку, покращення зв'язків між ними та підвищена ефективність нейронних мереж, що відповідають за слух, моторику та когнітивні функції.

5. Емоційна обробка. Мозок обробляє емоційний зміст музики через складну взаємодію між слуховою корою та лімбічною системою (включаючи амигдалу та гіпокамп). Музика може викликати сильні емоційні реакції, оскільки вона безпосередньо впливає на ці емоційні центри мозку, часто обходячи когнітивну обробку. Дослідження в галузі нейронауки музики є міждисциплінарними та постійно розвиваються, а знання про це розкидані по багатьох наукових статтях та оглядах.

Значною мірою охоплюють нейробіологічні аспекти впливу музики на мозок, включаючи активацію різних його ділянок, Деніел Левітін в "This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession" («На музиці. Наука про людську одержимість звуком»). Левітін, який є когнітивним психологом, вченим, письменником, нейронауковцем та рок-музикантом, дуже добре пояснює, як музика впливає на різні ділянки мозку, спираючись на результати

численних досліджень. Він розглядає емоційні, когнітивні та соціальні аспекти впливу музики та описує, які мозкові структури при цьому залучаються.

"Musicophilia: Tales of Music and the Brain" Олівера Сакса (Музикофілія...). Відомий британський лікар-невролог і нейропсихолог, письменник та популяризатор науки написав книгу, яка складається з історій пацієнтів Сакса та інших людей, чий досвід показує різноманітні та глибокі способи, якими музика може впливати на мозок. Музика може мати цілющий ефект, зокрема у відродженні втрачених спогадів пацієнтів. Сакс пише, що музична терапія у випадку деменції є можливою, оскільки музичне сприйняття, музична чутливість, музична емоція та музична пам'ять можуть виживати ще тривалий час після зникнення інших форм пам'яті. Музика правильного типу може допомагати таким пацієнтам знаходитися у «цій дійсності», «якорити», коли ніщо інше вже не допомагає.

Висновки. Опираючись на дослідження зарубіжних науковців, українські вчені також розробляють власну стратегію розвитку музичної терапії. Вона розвивається у трьох напрямках: медичній, соціальній, педагогічній, хоча поки ще не отримала масового впровадження в українську педагогічну і психологічну практику. Існує чотириосновні напрями лікувального впливу музики: - емоційна активізація у ході вербальної психотерапії - розвиток міжособистісного спілкування - регулюючий вплив на психофізіологічні процеси - підвищення естетичних потреб. [3, с.8-10].

Музична терапія – це використання музики та музичної діяльності для покращення фізичного та психічного здоров'я людини. Вона допомагає впоратися зі стресом, болем, тривожністю, депресією, покращує комунікацію та когнітивні функції. Її розвиток відбувається поступово, важливу роль відіграють музиканти, лікарі та психологи, які спостерігають позитивний вплив музики на пацієнтів протягом історії.

Отже, прослуховування музики є складним психофізіологічним процесом, що впливає на емоційний стан, когнітивні функції та може відігравати значущу роль у процесі індивідуалізації людини.

Розвиток музичної терапії є необхідним для розширення спектру доступних та ефективних методів підтримки психічного здоров'я, адже музика має унікальну здатність впливати на емоційний, когнітивний та фізичний стан людини. Поглиблення досліджень у цій галузі відкриє нові можливості для допомоги людям з різними психологічними потребами.

Поглиблення міждисциплінарних досліджень, розробка більш чутливих методологій для вивчення суб'єктивного музичного досвіду, проведення фундаментальних досліджень механізмів впливу музики та активніша інтеграція музично-орієнтованих підходів у різні сфери життя є нагальними завданнями для розкриття повного потенціалу музики як потужного інструменту впливу на людську психіку та соціальну взаємодію.

Вирішення цих проблем відкриє нові перспективи для покращення психічного здоров'я, оптимізації когнітивних функцій, модифікації поведінки та зміцнення соціальних зв'язків.

Література

1. К.Юнг та послідовники. Людина та її символи. Київ: Центр учбової літератури. 2022. 436 с.
2. Музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки. О. О. Львов, Н. В. Жабко. *Психологія і особистість*. 2018. № 2. С. 227-233
3. Т.Строгаль. Музична терапія в українському освітньому просторі: досвід та перспективи становлення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти: збірник наукових праць. К.: НПУ ім. Драгоманова. 2017. 156 с.

ВПЛИВ ПЕРЕЖИТОГО НАСИЛЬСТВА НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ДИТИНИ

Катерина Капітонова

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач кафедри
психології та соціальної роботи
Калашникова Людмила Володимирівна

Постановка проблеми. Проблема насильства над дітьми та його довготривалих наслідків є однією з найактуальніших у галузі психології розвитку та клінічної психології. У багатьох випадках досвід насильства в дитинстві формує не лише ситуативні психологічні реакції, а й довготривалі особистісні порушення, що впливають на якість життя, соціальні зв'язки, психічне здоров'я. Формування особистості - це складний процес, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові й соціальні компоненти, які надзвичайно вразливі до травматичних впливів у ранньому віці.

Викладення основного матеріалу. Як відзначає Дж. Боулбі, стабільна прив'язаність у дитинстві є необхідною умовою розвитку здорової особистості [1, с. 54]. Водночас її порушення через насильницькі дії дорослих провокує розвиток тривожності, недовіри, дефіциту емоційної регуляції та когнітивних спотворень. За даними Б. ван дер Колка, дитяча травма впливає на активність мигдалеподібного тіла й гальмує розвиток префронтальної кори, що призводить до імпульсивної поведінки та тривалих посттравматичних реакцій.

Особливої уваги заслуговують роботи О.В. Змановської, яка систематизує типи девіантної поведінки як форму прояву порушеного особистісного розвитку внаслідок травми. Натомість Дж. Герман описує механізми емоційного відчуження, дисоціації та зниження рівня самоцінності у жертв насильства. Таким чином, міждисциплінарне осмислення проблеми дозволяє виявити

механізми впливу насильства на особистісне становлення дитини та обґрунтувати напрями психокорекції.

Травматичний досвід в дитячому віці зазвичай пов'язаний з втратою базового відчуття безпеки, яке формує основу для подальшого розвитку особистості. У працях Дж. Боулбі йдеться про те, що дитина, яка не отримує послідовного, чутливого догляду, не може розвинути внутрішню модель «доступного і турботливого іншого». Це породжує тривожну прив'язаність або її повну відсутність - що в подальшому проектується на всі міжособистісні стосунки.

Дж. Герман підкреслює, що жертви насильства в дитинстві часто демонструють такі риси: почуття сорому, глибоке самозвинувачення, страх покарання за прояв емоцій [2, с. 212]. Її модель трифазної терапії (стабілізація, опрацювання травми, відновлення) застосовується в сучасній практиці при роботі з такими наслідками. Це підтверджує і досвід роботи Б. ван дер Колка, який наголошує на значенні тілесної пам'яті та необхідності включення тілесно-орієнтованих методів у процес терапії.

Шонкофф і Гарнер, досліджуючи токсичний стрес, доводять, що діти, які постійно зазнають жорстокого поводження або ігнорування, мають порушення в системі регуляції кортизолу, що підвищує ризик розвитку депресивних і тривожних розладів, а також впливає на адаптаційні можливості [5, с. 232-246]. Ці діти схильні до формування реактивних моделей поведінки - агресії, уникнення, емоційного відчуження.

О.В. Змановська зазначає, що насильство не лише підвищує ризик девіантної поведінки, а й формує аномальні мотиваційні комплекси [4, с. 17]. Вони виявляються у формі знецінення соціальних норм, надмірної самозахисної агресії або фіксації на покаранні себе чи інших.

Таким чином, формування особистості дитини, яка зазнала насильства, зазнає порушень на етапах становлення базової довіри, самооцінки, афективної регуляції та здатності до побудови взаємин. Психологічні інтервенції мають бути спрямовані не лише на подолання симптоматики, а й на відновлення глибоких внутрішніх структур Я, формування нової безпечної моделі світу та зниження рівня тривоги.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що насильство, пережите в дитячому віці, є потужним дестабілізуючим чинником, що має глибокий вплив на формування особистості. Такі переживання можуть зумовити порушення в когнітивній сфері (спотворене самосприйняття, негативні уявлення про світ), емоційній (хронічна тривожність, депресивність, афективна нестабільність) і поведінковій (агресивність, уникання, девіантність).

Досвід травматизації в ранньому віці змінює базові механізми формування прив'язаності, порушує формування самооцінки, послаблює відчуття контролю над власним життям. Згідно з теоретичними напрацюваннями Боулбі, Герман [3, с. 112], ван дер Колка [2, с. 142] та інших науковців, пережите насильство формує у дитини модель небезпечного світу й нестабільної Я-концепції. Це, в свою чергу, створює передумови для формування особистісних розладів, порушень адаптації та саморегуляції.

На практичному рівні це означає, що психологічна допомога таким дітям (а згодом - дорослим) повинна бути комплексною, довготривалою й індивідуалізованою. Надзвичайно важливим є забезпечення безпечного середовища, формування позитивного досвіду взаємодії, стабілізація емоційного стану, розвиток навичок емоційної регуляції та довіри. Ефективними є підходи, що поєднують когнітивно-поведінкову терапію, тілесно-орієнтовані методики, арттерапію, психоосвітню підтримку та терапію прив'язаності.

Висновки. Актуальним є проведення психопрофілактичних заходів у школах, центрах реабілітації, підвищення обізнаності фахівців, які працюють із дітьми. Вивчення й аналіз феномену дитячого насильства потребують подальшого розвитку у науковому та прикладному напрямках. Лише за умови раннього виявлення та професійного супроводу можливо забезпечити повноцінне формування особистості та запобігти глибоким психічним порушенням у дорослому віці.

Література

1. Боулбі, Дж. Прив'язаність і втрата. Том 1: Прив'язаність / пер. з англ. К.: Основи, 2008. 392 с.
2. Ван дер Колк, Б. Тіло пам'ятає все. Мозок, розум і тіло в лікуванні травми / пер. з англ. К.: Наш Формат, 2020. С. 142.
3. Герман, Дж. Травма і зцілення: наслідки насильства — від зловживання в сім'ї до політичного терору / пер. з англ. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019. С. 212.
4. Змановська, О. В. Психологія девіантної поведінки : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2014. С. 17.
5. Шонкофф, Д. П., Гарнер, А. С. Наслідки токсичного стресу у ранньому дитинстві. *Pediatrics*. 2012. Т. 129, №1. С. 232–246.

ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ НА ФЕНОМЕН «ЗОНИ У ФУТБОЛІСТІВ

Дмитро Касімов

здобувач II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Міненко Ольга Олександрівна

Постановка проблеми. Феномен "зони" або "flow" — це стан повного занурення в діяльність, при якому особистість виявляє максимальну продуктивність, внутрішню мотивацію і гнучкість реагування на зовнішні виклики. Вперше цей стан детально описав М. Чіксентмігхаї [2]. У футболі, де важлива як індивідуальна, так і

командна ефективність, вивчення умов та особистісних чинників, які сприяють виникненню цього стану, є надзвичайно актуальним.

Викладення основного матеріалу. Стан "зони" проявляється в моменті, коли дії гравця є автоматичними, але водночас максимально свідомими, позбавленими надлишкових емоцій, тривоги, відволікань. Він асоціюється із внутрішньою гармонією, концентрацією, повним зануренням у гру. У спортсменів з розвиненою емоційною стабільністю, саморегуляцією та цілеспрямованістю вищі шанси входити в цей стан [1].

Встановлено, що риси особистості, такі як самоконтроль, екстраверсія, низький рівень нейротизму, позитивно впливають на частоту переживання стану "потoku" [3]. Наприклад, у матчах з високим рівнем відповідальності, футболісти з високим емоційним інтелектом демонструють більшу ефективність дій і швидше досягають стану "зони".

Ключову роль відіграє здатність до самоспостереження і аналітичного осмислення ситуацій. Висока самооцінка, впевненість у собі, а також навички управління емоціями сприяють переходу з фаз тривоги у фазу повного залучення. Це підтверджується не лише емпіричними дослідженнями, а й свідченнями практиків — тренерів, спортивних психологів [4].

Додатковим фактором входження у "зону" є підтримка з боку команди, довіра до тренера, позитивна атмосфера в колективі. Командна згуртованість сприяє більшій психологічній безпеці, що своєю чергою дозволяє гравцеві повніше розкрити потенціал [5].

Висновки. Таким чином, оптимізація особистісного потенціалу футболістів шляхом розвитку психологічних якостей (саморегуляції, мотивації, позитивного мислення) сприяє покращенню ігрової ефективності. Застосування індивідуалізованих тренінгів, психокорекційних програм та регулярна робота з психологом може суттєво підвищити здатність гравця входити у стан "зони". Подальше вивчення взаємозв'язку між особистісними характеристиками та психологічними станами в спорті відкриває перспективи для нових досліджень.

Література

1. Андреева Г. М. Соціальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 415 с.
2. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper Perennial, 2008. 336 p.
3. Джексон С., Чікцентмігхаї М. Психологія оптимального досвіду в спорті. Львів: Українська академія друкарства, 2014. 292 с.
4. Козяр М. М. Психологія спорту. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2020. 188 с.
5. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 2018. 664 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

Анна Кас'ян

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. У науковій літературі співзалежність розглядається як специфічна форма міжособистісної взаємодії, що супроводжується порушенням особистісних меж, надмірною орієнтацією на іншу людину та втратою власної автономії [1]. У сучасному суспільстві проблема міжособистісних стосунків набуває все більшої актуальності, зокрема зростає увага до явища співзалежності.

Теоретичні підходи до вивчення співзалежності підкреслюють її зв'язок із дитячими травмами, дисфункціональними сімейними системами та недостатнім формуванням стабільної ідентичності у процесі психоемоційного розвитку.

Дослідники наголошують, що співзалежна поведінка часто виникає як спосіб психологічної адаптації до стресових умов у дитинстві, де базові потреби у любові, підтримці й безпеці залишалися незадоволеними [2; 3]. З часом такі механізми адаптації закріплюються й переносяться у доросле життя, проявляючись у труднощах з формуванням здорових стосунків.

Співзалежні стосунки можуть виникати як у сімейних, так і в дружніх чи професійних зв'язках, суттєво впливаючи на емоційний стан, особистісний розвиток та загальну якість життя людини. Актуальність вивчення даного феномену обумовлена необхідністю своєчасного виявлення співзалежних моделей поведінки та розробки ефективних шляхів їх подолання.

Викладення основного матеріалу. У результаті проведеного дослідження було виявлено, що співзалежність найчастіше формується на основі раннього негативного досвіду взаємодії в дитинстві. Факторами ризику є: емоційна депривація, надмірний контроль, психологічне або фізичне насильство, відсутність стабільних емоційних зв'язків з батьками або іншими значущими дорослими [4].

Співзалежні особистості характеризуються:

- низькою самооцінкою;
- високим рівнем тривожності;
- надмірною потребою в зовнішньому схваленні;
- страхом відторгнення або самотності;
- труднощами у встановленні здорових меж у стосунках.

Підтримка співзалежних стосунків здійснюється за рахунок психологічних механізмів, таких як:

- прагнення контролювати інших осіб з метою отримання почуття безпеки;

- заперечення власних потреб та ігнорування власного емоційного стану;
- емоційне злиття з об'єктом співзалежності, що призводить до втрати самості.

Наслідками тривалої співзалежності є:

- емоційне виснаження;
- виникнення тривожних, депресивних або невротичних розладів;
- конфліктність у важливих міжособистісних зв'язках;
- погіршення якості життя та самореалізації.

Аналіз ефективності психокорекційних підходів засвідчив, що методи психосинтезу дозволяють розвивати усвідомлення власних потреб і цілей, а когнітивно-поведінкова терапія допомагає перебудовувати деструктивні переконання і патерни поведінки. Групова терапія створює умови для емоційної підтримки та формування нового досвіду здорової взаємодії [2].

Висновки. Співзалежні стосунки є складним психологічним феноменом, що формується під впливом особистісних, сімейних та соціальних факторів. Їх розвиток супроводжується втратою особистісної автономії, емоційним виснаженням і порушенням здатності до самостійного прийняття рішень.

Вчасне розпізнавання співзалежної поведінки, підвищення психологічної обізнаності щодо її механізмів та цілеспрямоване використання психокорекційних методів є важливими кроками до подолання негативних наслідків співзалежності. Формування здорових особистісних меж, розвиток автономії та впевненої самоідентифікації сприяють покращенню загальної якості життя індивіда.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для створення психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на допомогу особам, що перебувають у співзалежних стосунках. Застосування отриманих висновків у психологічній практиці сприятиме зміцненню особистісного здоров'я і формуванню більш гармонійних міжособистісних взаємин.

Література

1. Беккер Дж. Співзалежність: як перестати залежати від чужої думки та навчитися любити себе. К.: Наш формат, 2020.
2. Лурія О.М. Психологія залежностей: монографія. Харків: Право, 2018.
3. Мінухін С. Сімейна психотерапія. К.: Академія, 2019.
4. Хорні К. Неврози і розвиток особистості. К.: Основи, 2016.
5. Staton-Tindall M., Oser C.B., Leukefeld C.G. Drug Abuse, Dependence, and Recovery in Interpersonal Contexts. Journal of Interpersonal Relations, 2017.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА МЕТОДИ ЙОГО ДОСЛІДЖЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Дарія Катеринчук

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
психолого-природничого факультету
Рівненського державного гуманітарного університету
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Кулакова Лариса Миколаївна

Постановка проблеми. Сучасна психологічна наука усе більше звертає увагу на емоційний інтелект (EI/EQ) як важливий компонент особистісного розвитку, що визначає здатність людини розпізнавати, розуміти, регулювати та ефективно використовувати власні емоції та емоції інших людей у процесі спілкування. Особливої актуальності дослідження EI набуває у підлітковому віці - періоді інтенсивного емоційного та соціального розвитку, коли формуються навички саморегуляції, емпатії, соціальної компетентності.

Незважаючи на зростання інтересу до цієї проблематики, залишається відкритим питання щодо ефективного вимірювання емоційного інтелекту саме у підлітків, враховуючи специфіку їхнього вікового розвитку, когнітивної та емоційної сфери. Також потребує дослідження вплив рівня емоційного інтелекту на адаптацію підлітків до соціального середовища, міжособистісні стосунки та загальне психічне благополуччя. Саме тому виникає потреба у системному аналізі методів дослідження EI у підлітковому віці, що становить актуальну науково-практичну проблему сучасної психології.

Викладення основного матеріалу. Поняття емоційного інтелекту у науковій літературі трактується по-різному. Класична модель Дж. Д. Мейєра та П. Саловея визначає EI як здатність сприймати, розуміти, регулювати та використовувати емоції з метою поліпшення мислення та поведінки [3]. Альтернативна модель Д. Гоулмана включає емоційні й соціальні компетенції, як-от самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [2].

У підлітковому віці розвиток емоційного інтелекту пов'язаний із формуванням ідентичності, зростанням емоційної чутливості, посиленням міжособистісної взаємодії та появою потреби в самореалізації. Також важливо зауважити, що під час дослідження емоційного інтелекту у підлітків важливо враховувати низку чинників, що можуть впливати на результати оцінювання та інтерпретацію даних, а саме: когнітивний розвиток (рівень розвитку когнітивних функцій, таких як мислення, пам'ять та увага, може впливати на здатність підлітків розуміти та інтерпретувати емоційні стани); соціальне середовище (взаємодія з однолітками, сімейне оточення та шкільне середовище можуть формувати емоційні реакції та впливати на розвиток емоційного інтелекту); культурні особливості (культурний контекст визначає норми вираження емоцій та може впливати на те, як підлітки сприймають та виражають свої емоції); індивідуальні особливості (особистісні риси, такі як темперамент, рівень тривожності та самооцінка, можуть модулювати прояви емоційного інтелекту).

Для вивчення рівня емоційного інтелекту у підлітків використовуються як опитувальникові, так і проєктивні методики. Найпоширенішими з-поміж них є:

1. *Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла*, адаптований для дітей та підлітків. Ця методика створена на основі моделі емоційного інтелекту, яка включає п'ять основних компонентів: емоційну усвідомленість, емоційне управління, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Адаптована версія для підлітків враховує вікові особливості мислення та досвіду дітей 12-16 років, включає спрощену мову та приклади з реального життя. Опитувальник містить 30 тверджень. Результати дозволяють визначити загальний рівень емоційного інтелекту, а також сильні й слабкі сторони окремих його компонентів [1].

2. *Опитувальник «EQ-i» Р. Бар-Она*, який надає комплексну оцінку рівня емоційного інтелекту та включає 5 основних шкал, кожна з яких поділяється на відповідні підшкали (усього - 15). До шкали самопізнання входять: усвідомлення власних емоцій, упевненість у собі, самоповага, прагнення до самореалізації та незалежність; міжособистісні відносини охоплюють емпатію, соціальну відповідальність і якість міжособистісних стосунків; шкала адаптації включає здатність до розв'язання проблем і адекватне сприйняття реальності; стресостійкість відображається через рівень опанування стресом і контроль імпульсів; загальний настрій. Повна версія методики містить 133 твердження, а адаптована дитяча та підліткова версії - 51 твердження [1].

3. *Шкала ЕІ Д. Люсина (Емін)*, яка охоплює емоційну самосвідомість, контроль та експресивність, також вона ґрунтується на диференційованому підході до структури емоційного інтелекту. Охоплює два рівні: міжособистісний ЕІ (розуміння емоцій інших, управління емоціями інших); внутрішньоособистісний ЕІ (емоційна самосвідомість, управління власними емоціями, емоційна експресивність). Шкала включає 46 тверджень, які оцінюються респондентом за 4-бальною шкалою. Підходить для підлітків старшого шкільного віку (14+). Методика є валідною та широко використовується у наукових дослідженнях в Україні та країнах Східної Європи [1].

4. *Методика діагностики емоційного інтелекту (МЕІ) М. Манойлова*. Опитувальник складається з 40 тверджень, кожне з яких підліток оцінює за 5-бальною шкалою. Методика дозволяє визначити загальний рівень емоційного інтелекту, а також окремо виявити рівень розвитку внутрішньоособистісних компонентів (здатність усвідомлювати та приймати власні емоції, здійснювати самоконтроль) і міжособистісних аспектів (вміння розпізнавати, розуміти й впливати на емоційні стани інших людей) [1].

5. *Методика визначення рівня емпатії (А. Мехрабіан, адаптована В. Бойком)*. Оригінальна шкала емпатії розроблена Альбертом Мехрабіаном (в адаптації В. В. Бойко). Вона оцінює шестикомпонентну структуру емпатії, включаючи: раціональний канал сприйняття емоцій; емоційний канал; інтуїтивну чутливість; здатність до співпереживання тощо. Методика містить 60 тверджень, які оцінюють глибину, ширину та характер емпатійних реакцій. Може застосовуватися у роботі з підлітками віком від 13 років і допомагає

вивчити здатність до емоційного співпереживання як компонент емоційного інтелекту.

6. *«Опитувальник ЕІ» (Emotional intelligence inventory)*. Методика містить 41 твердження, які оцінюються за п'ятибальною шкалою - від «ніколи» до «завжди». Вона була розроблена у 2006 році на основі моделі емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Саловея та Д. Карузо. Інструмент дозволяє оцінити чотири ключові компоненти емоційного інтелекту: емпатію, саморегуляцію, здатність використовувати емоції та навички управління емоціями у процесі взаємодії та спілкування [1].

7. *MSCEIT-YV (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test - Youth Version)* - версія тесту для підлітків. Це єдина стандартизована тестова методика, яка оцінює емоційний інтелект як когнітивну здатність, а не риси характеру. Створена на основі 4-гілкової моделі емоційного інтелекту Мейєра-Саловея:

- 1) сприймання емоцій (визначення емоцій за мімікою, зображеннями);
- 2) використання емоцій (здатність застосовувати емоції для вирішення завдань);
- 3) розуміння емоцій (усвідомлення динаміки та взаємозв'язку емоцій);
- 4) управління емоціями (здатність регулювати емоції у собі та в інших).

MSCEIT-YV є індивідуальним тестом продуктивності, має високий рівень надійності та застосовується у дослідженнях дітей і підлітків віком від 10 до 18 років. Використовується в основному в англomовному науковому середовищі.

8. *Проективні методи (аналіз ситуацій морального вибору, методика незавершених речень, соціометричне тестування)*. Проективні методи дозволяють вивчити емоційні особливості особистості в умовах, наближених до реального життя. Вони менш формалізовані та дають змогу дослідити неусвідомлені аспекти емоційного функціонування, як от:

- аналіз ситуацій морального вибору: підліткам пропонуються емоційно забарвлені ситуації, в яких потрібно зробити вибір або пояснити свої дії. Це дозволяє оцінити емоційну регуляцію, емпатію та етичні переконання;
- методика незавершених речень (Сакс-Леві): досліджує емоційні установки, внутрішні конфлікти, образ «Я», очікування та страхи;
- соціометричне тестування: дозволяє оцінити емоційну залученість у міжособистісні відносини в колективі (довіра, симпатія, відторгнення). Метод цінний у шкільному середовищі для вивчення соціальної складової ЕІ.

Висновки. Емоційний інтелект у підлітковому віці є важливою детермінантою особистісного та соціального розвитку, що впливає на формування навичок саморегуляції, емпатії та ефективної міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим його дослідження набуває особливої актуальності в сучасній психології. Аналіз наукових підходів до розуміння структури ЕІ та існуючих психодіагностичних методик свідчить про наявність різноманітних інструментів, що дозволяють комплексно оцінити як когнітивні, так і емоційно-поведінкові аспекти цієї якості. Водночас, дослідження ЕІ у підлітків потребує врахування низки вікових, індивідуальних та соціокультурних чинників, що можуть істотно впливати на результати оцінювання. Отже, ефективне вивчення емоційного інтелекту у цьому віковому періоді вимагає системного підходу,

поєднання кількісних і якісних методів, а також адаптації діагностичних інструментів відповідно до особливостей підліткового розвитку.

Література

1. Вовченко О. А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку : монографія. Київ : ПП «ЮНІСОФТ», 2021. 450 с.
2. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam books, 1995. 352p.
3. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* // ed. by P. Salovey, D. J. Sluyter. New York: Basic Books. 1997. P. 3-31.

ПОНЯТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ніна Кириліна

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. н.,
доц. Галушко Любов Ярославівна

Реабілітаційний процес є складним і багатограним, адже він включає не лише фізичне відновлення, але й відновлення психоемоційного балансу та соціальної адаптації особи. Психологічний супровід виступає невід'ємною складовою комплексної реабілітації, адже дозволяє забезпечити гармонійне відновлення внутрішніх ресурсів пацієнта та його інтеграцію в суспільство. Сучасні підходи до реабілітації вимагають інтеграції мультидисциплінарних стратегій, де психологічний супровід є ключовим елементом, спрямованим на подолання як фізичних, так і емоційних наслідків травматичних подій [4, с. 115.].

Психологічний супровід являє собою процес надання професійної допомоги людям, які переживають емоційні труднощі або мають проблеми з психічним здоров'ям. Цей процес може включати в себе різноманітні психологічні техніки, такі як терапія, консультування, психологічні тренінги та інші методи [3].

Психологічний супровід як предмет дослідження розглядається в межах психології, соціальної роботи та суміжних наук, що вивчають особливості людської поведінки та психічного здоров'я. Значний внесок у дослідження цього феномену зробили такі науковці, як Т.М. Титаренко, М.І. Мушкевич, Р.А. Карамушка, В.О. Петровський, В.М. Обухов, О.О. Кирилова, В.П. Старенький, С.В. Артюх, Н.Е. Прохач, Т.Г. Кіян та ін. Їхні роботи сприяли розвитку теоретичних засад і практичних підходів до організації психологічного

супроводу в різних сферах, зокрема у реабілітаційній діяльності. У межах цих досліджень аналізуються ефективність різних методів психологічного супроводу, психологічні та соціальні фактори, які впливають на його результативність, а також особливості становлення та розвитку цієї діяльності як професійної сфери [2].

Подальші дослідження в галузі психологічного супроводу можуть допомогти розуміти, як допомагати людям з різними психічними та емоційними проблемами, як забезпечити ефективний психологічний супровід, а також як поліпшити якість послуг в цій галузі.

Психологічний супровід у реабілітації розглядається як системний процес, орієнтований на відновлення психоемоційного стану та соціальної адаптації особи, що пережила травму, хворобу чи інвалідність [4 с. 9.]. Основна мета цього супроводу полягає у відновленні втрачених функцій, прийнятті нових життєвих обставин та формуванні внутрішніх ресурсів для подальшого розвитку. У цьому контексті психолог виступає не лише як фахівець, але й як партнер, що сприяє збереженню людської гідності та підтримці довірчих стосунків.

Аналіз праць науковців дозволив узагальнити ключові характеристики супроводу та визначити його структурні й функціональні особливості. Систематизація теоретичних підходів сприяла інтеграції ознак у цілісну модель. Виокремлення здійснювалося з урахуванням їх стійкості, взаємозв'язку та відповідності реабілітаційним цілям:

1. Індивідуальний підхід. Врахування особистісних, культурних та медичних особливостей кожного пацієнта. Наприклад, стратегії роботи з дитиною, що пережила опіки, мають відрізнятися від підходів до дорослого після інсульту.

2. Комплексність. Поєднання психотерапії, консультування, корекції поведінки та соціальної підтримки, що забезпечує всебічну допомогу на всіх етапах реабілітації.

3. Пролонгованість. Супровід охоплює всі стадії реабілітації – від гострої фази до повернення пацієнта в соціум, що сприяє стабільному відновленню.

4. Орієнтація на ресурси. Акцент на виявленні та розвитку внутрішніх сил пацієнта, що дозволяє зосередитися не лише на патологічних аспектах, а й на потенціалі особистості.

5. Мультидисциплінарність. Тісна взаємодія з лікарями, соціальними працівниками, фізіотерапевтами та іншими фахівцями, що дозволяє забезпечити інтегрований підхід до реабілітації [4, с. 15.].

Наведені ознаки психологічного супроводу відображають його багатовимірну природу та значення в реабілітаційному процесі. Вони підкреслюють необхідність персоналізованого підходу, інтеграції різних методів допомоги, тривалості підтримки, акценту на внутрішніх ресурсах пацієнта та міждисциплінарної взаємодії. Такий підхід сприяє комплексному відновленню пацієнта та його успішній соціальній адаптації.

Властивості психологічного супроводу було визначено на основі критеріального підходу, зокрема їх стійкості, взаємозв'язку та значущості для

забезпечення комплексної психологічної підтримки пацієнтів у процесі відновлення:

1. Динамічність. Здатність адаптуватися до змін стану пацієнта, що дозволяє здійснювати перехід від кризової інтервенції до навчання саморегуляції.

2. Системність. Інтеграція психологічного супроводу у загальну реабілітаційну програму, що узгоджується з медичними та соціальними цілями.

3. Рефлексивність. Постійний аналіз дій психолога та ефективності застосовуваних методів, що сприяє корекції підходів відповідно до змін у стані пацієнта.

4. Етичність. Дотримання принципів конфіденційності, добровільності та безпеки, що забезпечує довіру та ефективну співпрацю з пацієнтами.

5. Наукова обґрунтованість. Використання методів та технік, підтверджених емпіричними дослідженнями (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія), що гарантує ефективність супроводу [1; с. 42].

Наведені властивості психологічного супроводу підкреслюють його адаптивність, інтегрованість та наукову обґрунтованість у реабілітаційному процесі. Динамічність забезпечує його відповідність змінам стану пацієнта, системність сприяє узгодженню з іншими видами допомоги, а рефлексивність дозволяє вдосконалювати підходи. Етичність гарантує дотримання професійних стандартів, а наукова обґрунтованість підсилює ефективність застосовуваних методів. Сукупність цих властивостей робить психологічний супровід невід'ємною частиною успішної реабілітації.

Унікальність психологічного супроводу в реабілітації полягає у ряді характеристик, що сприяють його ефективності та впровадженню інноваційних підходів. Слід виокремити такі риси:

1. Емпатія та довіра. Встановлення партнерських стосунків між психологом та пацієнтом, що дозволяє глибше розуміти внутрішній стан людини та її переживання.

2. Проактивність. Своєчасне запобігання розвитку вторинних психологічних ускладнень, таких як депресія або посттравматичний стресовий розлад.

3. Соціальна спрямованість. Сприяння відновленню соціальних зв'язків, інтеграції особи в сімейне та професійне середовище, що є важливим для повноцінної реабілітації.

4. Креативність. Застосування нестандартних методів (наприклад, тварина-терапія, арт-терапія), що дозволяє подолати опір пацієнтів та сприяє більш глибокому емоційному відгуку.

5. Фокус на майбутнє. Орієнтація на формування нових життєвих цілей та перспектив, що допомагає особі пристосуватися до змінених життєвих умов та розвивати власні ресурси [5].

Унікальність психологічного супроводу в реабілітації визначається його глибокою орієнтацією на пацієнта, запобіганням ускладненням та сприянням соціальній адаптації. Емпатія та довіра формують основу ефективної взаємодії, проактивність допомагає запобігти вторинним порушенням, а соціальна

спрямованість сприяє відновленню соціальних зв'язків. Креативність відкриває можливості для використання інноваційних підходів, а фокус на майбутнє забезпечує формування нових цілей та адаптацію до змінених умов життя. Ці характеристики роблять психологічний супровід важливим компонентом комплексної реабілітації.

Психологічний супровід розглядається як багаторівневий процес цілеспрямованої психологічної допомоги, що інтегрує психотерапевтичні, консультативні, корекційні та психоедукативні методи з урахуванням індивідуальних особливостей, соціального контексту та реабілітаційних потреб особистості.

Таке визначення є релевантним, оскільки:

1. Відображає комплексний характер супроводу, що охоплює психологічні, соціальні та медичні аспекти реабілітації.
2. Підкреслює його динамічність, тобто здатність змінюватися відповідно до потреб пацієнта на різних етапах відновлення.
3. Орієнтоване на міждисциплінарний підхід, що передбачає взаємодію психологів, медичних і соціальних фахівців.
4. Поєднує реабілітаційні та розвиткові аспекти, сприяючи не лише відновленню, а й формуванню нових адаптаційних стратегій особистості.

Таким чином, психологічний супровід трактується як системний, адаптивний і науково обґрунтований процес, що забезпечує ефективну реабілітацію та соціальну інтеграцію особистості.

Психологічний супровід у сфері реабілітації відіграє важливу роль як форма цілісної підтримки, спрямованої на внутрішню трансформацію особистості. Його значення полягає не лише у вирішенні актуальних психологічних труднощів, а й у формуванні довготривалих механізмів самопідтримки. Застосування інноваційних підходів і партнерської моделі взаємодії сприяє підвищенню ефективності відновлення та створює умови для позитивних змін у житті пацієнтів. У контексті реабілітації такий супровід постає як адаптивний інструмент психологічної допомоги, що зберігає свою актуальність у різних життєвих обставинах.

Література

1. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник [для студ. вищ. навч. закл.]. Полтава : АСМІ, 2010. 240 с.
2. Галян І. М. Цілеспрямований розвиток здатності до саморегуляції як різновид психологічного супроводу професійного становлення майбутнього педагога. *Проблеми гуманітарних наук : зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»* / ред. кол.: Н. Скотна (голов. ред.), І. Галян (ред. розд.) [та ін.]. Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. Вип. 33. С. 39–50.
3. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. К., 2011. Т. XIII, ч.1. С. 287–294.

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / заг. ред. Н. Пророк. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.
5. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

СИНДРОМ FOMO СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ВИКЛИК ЦИФРОВОЇ ДОБИ

Олександра Ковальчук

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. н.,
доц. Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. У добу стрімкої цифровізації та гіперкомунікації змінюється не лише стиль життя молоді, а й спосіб формування її емоційного та соціального досвіду. Студентська молодь, як найбільш активна частина цифрового простору, щодня перебуває під тиском великого потоку інформації, соціальних очікувань та порівнянь. У цих умовах зростає ризик появи психологічних феноменів, які раніше не були настільки вираженими. Одним із них є синдром FOMO — явище, що є водночас соціокультурним продуктом нашої епохи і маркером емоційного неблагополуччя.

Проблема полягає в тому, що постійна «онлайн-присутність» не гарантує внутрішнього контакту з собою, а навпаки — посилює відчуття розпорошеності, втрати сенсів і особистісної дезорієнтації. Особливо гостро це відчувається в студентському віці — періоді становлення ідентичності, формування цінностей та життєвих орієнтирів. Усе частіше психологи, викладачі та соціальні працівники стикаються з проявами тривожності, емоційного виснаження, зниженням академічної мотивації — і це не лише індивідуальні труднощі, а симптоми більш глибокої кризи цифрової доби.

Актуальність дослідження синдрому FOMO полягає в необхідності своєчасного реагування на нові виклики, які стоять перед сучасною молоддю, а також у пошуку ефективних психологічних підходів до підтримки внутрішньої стабільності, самоприйняття та усвідомленої взаємодії з цифровим середовищем.

Викладення основного матеріалу. У сучасному інформаційному суспільстві молодь живе в умовах постійної діджиталізації та доступності онлайн-контенту. З одного боку, соціальні мережі відкривають широкі

можливості для самореалізації, професійного розвитку, отримання знань і комунікації. З іншого — вони стають джерелом нових психологічних викликів. Одним із них є синдром FOMO (англ. *Fear of Missing Out*) — страх втратити важливу подію, інформацію чи досвід, який особливо загострюється серед студентської молоді [2].

Поняття FOMO вперше було запропоноване Патріком Дж. Макгіннісом у 2004 році. У широкому розумінні воно описує нав'язливе відчуття тривоги через неможливість бути в курсі всіх подій або бути присутнім всюди одночасно. Це відчуття супроводжується постійною потребою перевіряти соціальні мережі, оновлювати стрічки новин, брати участь у всіх заходах та «бути на зв'язку» 24/7.

У студентському середовищі, де соціальне порівняння є інтенсивним, FOMO часто виникає як реакція на ідеалізовані образи життя, успіхів, досягнень інших людей у соцмережах. Молодь спостерігає за тим, як інші подорожують, розвиваються, спілкуються — і починає сприймати власне життя як менш насичене чи недостатньо повноцінне. Це призводить до зниження самооцінки, емоційного вигорання та хронічного відчуття «я не встигаю», «я не там, де треба» [1].

З психологічної точки зору, FOMO тісно пов'язаний з базовими потребами особистості — потребою у приналежності, значущості, визнанні та соціальній включеності. Згідно з теорією самодетермінації (Deci & Ryan), незадоволення цих потреб провокує внутрішню тривогу, яку особа намагається компенсувати через цифрову активність [3].

Синдром FOMO проявляється у вигляді таких патернів поведінки:

- нав'язливе прокручування стрічок у соціальних мережах;
- труднощі з фокусуванням на «тут і тепер»;
- нездатність відпочивати офлайн без тривоги;
- постійна самопорівняльна поведінка;
- страх ізоляції чи втрати соціального статусу [4].

Дослідження показують, що FOMO пов'язаний із підвищеним рівнем тривожності, депресивними симптомами та навіть залежністю від смартфонів. Також простежується взаємозв'язок між FOMO та низьким рівнем суб'єктивного благополуччя — особа не задоволена своїм життям, адже має ілюзію, що «інші живуть краще» [2].

Парадоксально, але в умовах постійної цифрової присутності молодь залишається психологічно відокремленою від самої себе. Замість осмисленого сприйняття дійсності, людина стає заручником віртуального потоку інформації. Як наслідок — розвивається емоційна виснаженість, погіршуються когнітивні процеси, знижується рівень особистісного благополуччя [5].

FOMO також виступає викликом для освітнього середовища. Студенти, надмірно занурені в соціальні мережі, мають труднощі з концентрацією, ефективністю навчання, відчувають незадоволення та психоемоційну напругу. Таким чином, проблема FOMO серед студентів є не лише особистісною, а й соціальною, що потребує системного реагування з боку фахівців у сфері психологічної допомоги, освіти та соціальної підтримки.

Висновки. Отже, синдром FOMO є складним психоемоційним феноменом, що виникає в умовах надмірного впливу цифрового середовища на свідомість особистості. Він проявляється у вигляді тривожності, соціального порівняння, зниження самооцінки, емоційного вигорання та відчуття незадоволеності власним життям. Особливо вразливою до FOMO є студентська молодь, для якої характерне активне соціальне позиціонування, пошук ідентичності та високий рівень онлайн-залученості. Синдром формується на ґрунті незадоволених базових психологічних потреб і тісно пов'язаний із загальним рівнем суб'єктивного благополуччя. Подолання цього явища потребує впровадження системної психологічної профілактики, розвитку цифрової компетентності, формування навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення та усвідомленого ставлення до інформаційного простору. Важливо, щоб такі підходи були адаптовані до потреб сучасної молоді та інтегровані в освітнє середовище.

Література

1. Alam T. An overview of the concept of FOMO. URL: https://www.researchgate.net/publication/329179098_An_overview_of_the_concept_of_FOMO
2. Deci E.L., Ryan R.M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press, 1985.
3. Kang I., Cui H., Son J. Comfort consumption behavior and FoMo. *Mdpi. Journal Sustainability*. 2019.11(17): 4734. URL: https://www.researchgate.net/publication/335512142_Conformity_Consumption_Behavior_and_FOMO
4. Przybylski A., Murayama K., DeHaan C., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, No 4. P. 1841-1848.
5. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books, 2011.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ДЕПРЕСІЯ ЯК РЕАКЦІЯ

Олена Ковальчук

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
психолого-природничого факультету
Рівненського державного гуманітарного університету
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Кулакова Лариса Миколаївна

Постановка проблеми. Підлітковий період – це особливий етап у розвитку особистості, коли молоді люди проходять через значні фізичні, психологічні та соціальні зміни. В цей період підвищується вразливість до впливу різноманітних негативних факторів, серед яких особливе місце займають

травматичні події. Пережиті негативні ситуації, такі як втрата близьких, насильство чи соціальна ізоляція, можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я підлітків, особливо провокуючи розвиток депресивних реакцій. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я близько 20% підлітків, які пережили травматичні події, стикаються з проявами депресії, що обґрунтовує необхідність більш глибокого вивчення цієї проблематики.

Мета дослідження – дослідити вплив травматичних подій на психічне здоров'я підлітків, зокрема, здійснити аналіз причин виникнення депресії як психологічної реакції, її основних симптомів і проявів, а також визначити ефективні методи діагностики, психологічної підтримки та профілактики депресивних станів у цьому віковому періоді.

Проблему психологічних наслідків травматичних подій у підлітковому віці досліджували провідні науковці з різних країн світу. Серед них – Джудіт Герман, американська психіатриця, яка у своїй праці «Травма і зцілення» глибоко аналізує механізми психологічної травми та її вплив на психіку підлітків. Брюс Перрі, відомий нейропсихіатр, досліджує, як травматичний досвід змінює мозок дитини, викликаючи емоційні порушення, зокрема депресію. Елізабет Кюблер-Росс, авторка моделі п'яти стадій прийняття втрати, надала важливий теоретичний фундамент для розуміння внутрішніх переживань підлітків після шоків подій. З українських науковців варто виокремити Жанну Марценюк, яка присвятила низку праць вивченню підліткової депресії, її соціальних та психологічних чинників, а також сучасним методам психотерапевтичної допомоги. Крім того, актуальні дослідження проводяться в рамках програм ВООЗ та національних ініціатив, спрямованих на покращення ментального здоров'я молоді в умовах соціальних потрясінь і військових конфліктів.

Викладення основного матеріалу. Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні особистості, коли індивід особливо чутливий до соціальних, емоційних та психологічних впливів. У цей час відбувається активне становлення самооцінки, ідентичності, незалежності, тому будь-які зовнішні потрясіння можуть мати глибокий та довготривалий вплив на психіку. Травматичні події, такі як фізичне або психологічне насильство, втрата близьких, розлучення батьків, війна або вимушене переміщення, часто викликають у підлітків сильні емоційні реакції. Однією з найпоширеніших форм реакції на психічну травму є депресія [3].

Дослідження ВООЗ свідчать, що близько 10-20% підлітків у світі мають психічні розлади, і депресія є однією з провідних причин інвалідизації в цьому віці. Особливо зросла кількість звернень після пандемії COVID-19 та початку військових дій в Україні, що стало поштовхом до перегляду системи психологічної допомоги підліткам. Варто зазначити, що в Україні на базі закладів освіти поступово впроваджуються програми з психологічної грамотності, зокрема проєкти ЮНІСЕФ, які навчають учнів розпізнавати тривожні стани, депресію та звертатися по допомогу [4].

Психологічна травма у підлітків не завжди проявляється очевидно. Часто вона супроводжується пригніченістю, дратівливістю, втратою інтересу до звичних занять, зниженням концентрації, проблемами зі сном, харчуванням, а

також проявами аутоагресії. Особливістю підліткової депресії є те, що вона може маскуватися під «звичайний настрій» або «перехідний вік», що ускладнює своєчасне виявлення проблеми. Деякі підлітки починають надмірно захоплюватися онлайн-іграми, втрачають контакт із реальністю, а інші – навпаки, замикаються в собі. Відомі випадки, коли депресія у підлітків проявлялася через надмірний активізм або потребу в ідеальності, що маскує глибоку внутрішню тривогу [2].

З наукової точки зору, депресія як реакція на травму пояснюється порушенням процесів адаптації. Після травматичної події змінюється сприйняття себе та світу, втрачається відчуття безпеки та контролю. В організмі можуть виникати хронічні стани стресу, змінюється робота мозкових структур, що відповідають за емоційне реагування. Сучасні нейропсихологічні дослідження доводять: травматичні події не лише впливають на психіку, а й буквально змінюють структуру мозку. Наприклад, знижується активність у префронтальній корі, яка відповідає за самоконтроль і прийняття рішень, тоді як гіперактивною стає амігдала – центр страху. Це пояснює, чому підлітки після травми мають труднощі з концентрацією, демонструють імпульсивну поведінку або надмірну тривожність [2].

Проте важливо підкреслити й ресурсний потенціал молоді. Психологи зазначають: саме у підлітковому віці формується здатність до резилієнтності – психологічної стійкості, яка дозволяє людині адаптуватися до труднощів і навіть зростати через пережитий досвід. Якщо підліток отримає своєчасну підтримку – емоційну, соціальну, психотерапевтичну – він здатен не лише подолати кризу, а й розвинути глибше розуміння себе та навички саморефлексії [5].

Методи діагностики підліткової депресії включають як клінічне інтерв'ювання, так і психологічне тестування (наприклад, шкала Бека для підлітків, опитувальники PHQ-9, CDI). Проте ефективність допомоги залежить не лише від своєчасного виявлення проблеми, а й від комплексного підходу до лікування. Найбільш поширеними є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає змінювати деструктивні думки й поведінку, арт-терапія, що дозволяє вивільнити емоції через творчість, а також групова терапія, яка сприяє відчуттю прийняття й підтримки серед однолітків [3].

Позитивний приклад дають історії підлітків, які завдяки підтримці фахівців, родини або вчителів змогли подолати депресію та досягти емоційної стабільності. Наприклад, підлітки, які пережили втрату під час війни, почали вести блоги, створювати власні арт-проекти, малювати комікси про власний досвід — як форму самовираження та терапії. Такі приклади свідчать про важливість творчості й самовираження в процесі відновлення після психотравми [1].

В останні роки з'являється все більше інноваційних підходів до роботи з підлітками, які пережили психотравму. Це, зокрема, казкотерапія для молодших підлітків, музикотерапія, робота з метафоричними картами, а також участь у творчих або волонтерських проєктах. Один із прикладів – ініціатива в Україні, де підлітки, які пережили війну, створюють короткометражні фільми про свої

емоції. Це не лише спосіб арт-терапії, а й платформа для того, щоб бути почутим [4].

Таким чином, депресія у підлітків як реакція на травму – складне, але не фатальне явище. З розумінням, підтримкою та якісною психосоціальною допомогою вона може стати етапом, через який молода людина вчиться жити з новим досвідом, перетворюючи власну вразливість на силу.

Окрім індивідуальної терапевтичної роботи, важливо створити сприятливе соціальне середовище. У школах мають діяти психологічні служби, програми антинасилля, а батьки повинні бути обізнаними щодо проявів депресії та методів емоційної підтримки. Раннє втручання, емпатія та увага до психоемоційного стану підлітків є вирішальними у запобіганні розвитку хронічних депресивних станів та збереженні ментального здоров'я в майбутньому [3].

Висновки. Психологічні наслідки травматичних подій у підлітковому віці становлять серйозну загрозу для ментального здоров'я молоді, а депресія є однією з найпоширеніших і водночас найнебезпечніших форм емоційної реакції на травму. Депресивні стани у підлітків мають багатофакторне походження: вони залежать не лише від характеру самої травми, а й від рівня соціальної підтримки, особистісних рис підлітка, наявності ресурсів для подолання стресу. Часто ці стани залишаються непоміченими через відсутність чітких зовнішніх симптомів або недостатню увагу з боку дорослих.

Важливо усвідомити, що підліткова депресія – це не просто «поганий настрій» чи «перехідна фаза», а серйозне психоемоційне порушення, яке потребує професійного втручання. Особливу роль у процесі відновлення відіграють шкільні психологи, психотерапевти, а також педагоги й батьки, які здатні вчасно помітити зміни в поведінці дитини.

Окремо варто підкреслити важливість створення безпечного й доброзичливого середовища для всіх підлітків, особливо тих, хто пережив значні стреси – втрату, війну, переселення чи насильство. Саме комплексний підхід, що поєднує емоційну підтримку, терапевтичну допомогу та освітню обізнаність, дає можливість запобігти глибоким психічним розладам у майбутньому.

Підлітки – це не лише найвразливіша, але й найнадійніша інвестиція у майбутнє суспільства. Тому турбота про їхнє психічне здоров'я сьогодні – це вклад у стійкість, гуманність і розвиток завтрашнього дня. Розуміння, підтримка й професійна допомога здатні не лише зцілити рани, а й зміцнити молодь, зробивши її сильнішою перед викликами життя.

Література

1. Бевз О. В. Психологічна допомога підліткам у кризових ситуаціях: теорія і практика : навчальний посібник. Харків : Освіта, 2022. 98 с.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Психічне здоров'я підлітків: факти і статистика. URL: <https://www.who.int> (дата звернення: 07.04.2025).
3. Макаренко Т. О. Психологічна травма в підлітковому віці: діагностика та шляхи подолання. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. 112 с.

4. UNICEF Україна. Програми підтримки ментального здоров'я для дітей та підлітків в умовах війни. URL: <https://www.unicef.org/ukraine> (дата звернення: 08.04.2025).

5. Birmaher B., Brent D., AACAP Work Group on Quality Issues. Practice Parameter for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Depressive Disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2007. № 46(11). P. 1503-1526.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО- ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Наталія Коденець

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки та психології

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Дмитерко Наталія Володимирівна

Проблема стресостійкості є надзвичайно актуальною для багатьох професій, особливо тих, діяльність яких пов'язана з постійним впливом стресових чинників. У таких сферах важливо не лише витримувати зовнішній тиск, а й уміти контролювати власні емоції, зберігати внутрішній спокій і приймати раціональні рішення в умовах високої напруги. Психологічна стійкість є необхідною, зокрема, в кризових ситуаціях, коли від швидкості та адекватності реакцій залежать життя, здоров'я або добробут багатьох людей. Саме тому для представників певних професій висуваються особливо високі вимоги до надійного рівня стресостійкості, яка може бути сформована через системну підготовку, участь у тренінгах та забезпечення психологічної підтримки [3, с. 184].

Однією з таких професійних груп є працівники Державної кримінально-виконавчої служби України (далі – ДКВС України). Їхня діяльність пов'язана з виконанням складних психологічно напружених завдань, зокрема – охороною та наглядом за засудженими, ресоціалізацією осіб, що відбувають покарання, а також забезпеченням безпеки в установах виконання покарань. Постійний вплив стресогенних факторів – агресія з боку ув'язнених, високий рівень відповідальності, ризик виникнення надзвичайних ситуацій, емоційне вигорання – вимагає від персоналу високого рівня емоційної та психологічної витривалості.

Формування стресостійкості в цій професійній категорії має стратегічне значення. Її розвиток сприяє не лише підтриманню професійної ефективності, а й профілактиці психологічного виснаження, що, у свою чергу, знижує ризики помилок, конфліктів та порушень дисципліни. Актуальність дослідження особливостей стресостійкості працівників ДКВС України зумовлена високим

рівнем щоденного стресового навантаження, якого зазнають ці працівники [2, с. 34].

Недооцінка цієї проблеми може призвести до серйозних наслідків – зниження працездатності, розвитку хронічного емоційного вигорання, появи психосоматичних розладів. Усе це безпосередньо впливає на якість виконання службових обов'язків, а також на загальний рівень безпеки в установах виконання покарань.

Стресостійкість виступає ключовим фактором, що визначає здатність працівника зберігати продуктивність і психологічну рівновагу у складних умовах служби. В умовах, де йдеться про безпеку життя людей, недопустима професійна байдужість чи емоційна дестабілізація [2, с. 38–39].

Однак рівень вивченості феномена стресостійкості саме у працівників кримінально-виконавчої системи залишається недостатнім. Потребує глибшого аналізу як вплив цієї якості на професійну діяльність, так і шляхи її розвитку в межах службової підготовки. Це питання набуває ще більшої актуальності у зв'язку з новими суспільними викликами – зростанням рівня злочинності, змінами соціально-економічних умов, а також загальною нестабільністю, пов'язаною з воєнними діями в країні [1, с. 207].

Підвищити ефективність функціонування ДКВС України можливо лише за умови цілеспрямованої роботи з розвитку психологічної стійкості працівників. Необхідно впроваджувати системні стратегії, що охоплюють тренінгову підготовку, регулярну психодіагностику, кризову інтервенцію, елементи корпоративної психологічної підтримки. Це дозволить не лише зберегти психічне здоров'я персоналу, а й підвищити рівень їх професійної мотивації, запобігти професійній деформації та підтримати соціальну стабільність у суспільстві [1, с. 208].

Крім того, слід враховувати індивідуально-психологічні особливості працівників ДКВС України. Часто вони уникають обговорення особистих проблем, ігнорують ознаки виснаження, демонструють надмірний самоконтроль. До цього додається емоційна лабільність, схильність до раціоналізації поведінки, підвищена тривожність, а подекуди – депресивні тенденції. Здатність до придушення негативних емоцій, з одного боку, допомагає функціонувати у стресових ситуаціях, але водночас є потенційним джерелом внутрішнього виснаження. Останнє може бути одним із чинників професійних деформацій, які розглядають як сукупність психологічних змін, що супроводжується такими деструктивними станами, як розчарування, емоційна спустошеність, цинізм, агресія та байдужість. Професійна деформація працівників ДКВС України, зумовлена хронічним стресом, становить серйозну загрозу як для їхнього особистого добробуту, так і для ефективності системи загалом. Вчасне виявлення ризиків, впровадження ефективних методів психологічної підтримки та зміцнення інституційного середовища сприятиме формуванню більш життєздатної, морально й емоційно стійкої професійної спільноти.

Підсумовуючи вищесказане, зазначимо, що стресостійкість є одним із важливих чинників, що визначає ефективність професійної діяльності

працівників ДКВС України та дозволить упередити виникнення професійних деформацій. Перспективи подальших досліджень бачимо в розробці комплексної психокорекційно-розвивальної програми формування стресостійкості у працівників ДКВС України.

Література

1. Алюшина Н.О. Кудринська Г.В. Фактори психологічної готовності держслужбовців до нововведень. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. № 29. 2017. 206–213 с.
2. Бараш Є. Ю. Персонал Державної кримінально-виконавчої служби: поняття та структура. *Право і безпека* № 3. 2010. 34–39 с.
3. Когут Я. М. Професійна педагогічна підготовка працівників органів внутрішніх справ. Львів: Конспект лекцій. 2006. 184 с.

ЕТНОПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР У ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ СУСПІЛЬСТВА

Максим Комісаров

здобувач II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мамчур Ірина Вікторівна

Постановка проблеми. Сучасне суспільство переживає динамічні трансформаційні процеси – глобалізацію, міграційні рухи, соціальні конфлікти – які висувають на передній план етнопсихологічний фактор як визначальний чинник соціальних змін. Етнокультурні особливості впливають на світогляд, міжособистісні відносини та адаптацію спільнот до змін. Ігнорування цих особливостей може призводити до нерозуміння, міжкультурних конфліктів і психологічних упереджень. Натомість врахування етнопсихологічного чинника сприяє гармонізації соціальних відносин та ефективнішому управлінню змінами в суспільстві. В контексті психології, розуміння ролі етнокультурних чинників забезпечує етнопсихологія – галузь психології, що вивчає психологічні особливості етносів. Етнопсихологічний підхід дозволяє виявити унікальні риси світосприйняття різних народів, їхні цінності, норми та стереотипи, а також пояснити вплив цих чинників на поведінку особистості. Важливим концептом є культурний релятивізм – визнання рівноцінності різних культурних систем. Принцип культурного релятивізму протистоїть етноцентризму та наголошує, що кожна культура має власні норми і цінності, які слід розуміти в її внутрішньому контексті. Такий підхід сприяє толерантності й взаємоповазі в полікультурному суспільстві [4; 5].

Актуальність теми зумовлена потребою дослідити, як етнопсихологічні фактори впливають на психологічні процеси та соціальні взаємодії в періоди трансформації суспільства. Постає проблема міжетнічних непорозумінь та конфліктів, що можуть загострюватися через етнічні стереотипи та упередження.

Викладення основного матеріалу. Етнічні стереотипи – спрощені і часто упереджені уявлення про інші народи – здатні створювати бар'єри у спілкуванні, живлячи дискримінацію. Водночас процес соціалізації в різних культурах має свою специфіку: родина, освітні та релігійні інституції, неформальні норми й традиції по-різному формують особистість [3; 2]. Розуміння цих відмінностей є важливим для фахівців з психології, особливо у контексті України, де сучасні події (зокрема воєнний стан та внутрішні переміщення) вимагають культурної чутливості і нового підходу до згуртування суспільства.

З метою перевірки теоретичних узагальнень щодо етнопсихологічного фактору в умовах трансформаційних змін суспільства, нами було розроблено та апробовано авторський опитувальник. У дослідженні взяли участь 37 осіб юнацького віку від 19 до 25 років, які є здобувачами освіти ЦДУ імені Володимира Винниченка та навчаються за освітньою програмою Психологія (практична психологія) У процесі опитування нами були поставлені такі завдання:

- з'ясувати ставлення молоді до ролі етнопсихології в сучасних українських реаліях;
- розуміння молодими людьми і значення культурного релятивізму;
- вплив етнічних стереотипів на взаємодію між людьми під час трансформаційних процесів;
- особливості соціалізації в кризових умовах.

Реалізація поставлених завдань дозволяє зрозуміти дієві механізми етнопсихологічного фактору у подоланні соціальних викликів в умовах соціальної трансформації суспільства.

Опитування щодо розуміння основних концепцій етнопсихології студентської молоді виявило кілька ключових моментів щодо сприйняття етнопсихологічних аспектів. По-перше, підтверджено важливість культурного релятивізму. Майже три чверті респондентів погоджуються з тим, що кожна культура має власну систему норм і цінностей: 43,8% опитаних цілковито погодились із цією тезою, ще 31,3% – частково. Це свідчить про перевагу позиції в сторону рівноцінності культур у свідомості молоді та відхід від етноцентричних і упереджених суджень.

По-друге, всі опитані відзначили високу значущість етнопсихології для сучасного суспільства. 100% респондентів вважають знання з етнопсихології важливими для подолання міжкультурних конфліктів (з них 37,5% оцінили як дуже важливі, а 62,5% – важливі). Молодь найчастіше бачить роль етнопсихології у тому, що вона допомагає зрозуміти відмінності у сприйнятті реальності представниками різних культур (37,5% відповідей) та сприяє попередженню міжетнічних конфліктів (31,3%). Отже, на думку здобувачів освіти, етнопсихологічний підхід слугує ефективним інструментом налагодження міжкультурної комунікації.

По-третє, підтверджено вплив етнічних стереотипів на соціальну взаємодію. Переважна більшість опитаних – 81,3% – погоджуються, що етнічні стереотипи суттєво впливають на інтерперсональні відносини. Респонденти відзначають, що стереотипи можуть жити упередження і дискримінацію або створювати бар'єри у спілкуванні між представниками різних етнічних груп. Ці результати узгоджуються з класичними уявленнями соціальної психології, за якими стереотипізація часто стає підґрунтям для формування негативних установок щодо “чужинців”.

По-четверте, щодо ролі соціалізації в різних культурах, молодь визнає комплексний характер впливів. На запитання про чинники, які найбільше визначають формування особистості (родина, суспільні норми, релігія чи однолітки), найпопулярнішою виявилася відповідь «усе вище перелічене» – її обрали 31,3% респондентів. Тобто, значна частина молодих людей вважає, що особистість формується під сукупним впливом і сім'ї, і соціального оточення, і культурних традицій. Такий підхід відображає розуміння того, що процеси соціалізації різняться в залежності від культурного контексту, але всюди включають цілу низку взаємопов'язаних агентів (сім'я, школа, релігійна громада, ровесники) тощо.

По-п'яте, опитування підкреслило практичну значущість етнопсихологічного фактору для прикладної психології. 81,3% респондентів висловили думку, що етнічні особливості людей обов'язково потрібно враховувати в психологічній практиці. Таким чином, майбутні фахівці з практичної психології усвідомлюють, що культурний бекграунд клієнта або соціальної групи має бути неодмінно врахований при наданні допомоги, консультуванні чи впровадженні освітніх програм. Це є важливим меседжем про готовність молоді впроваджувати принципи культурної чутливості у майбутній професійній діяльності.

Значення етнопсихологічних знань особливо проявляється в умовах соціальних потрясінь. Як практичний приклад можна навести тези доповіді А. Коваленко «Підлітки в умовах воєнного конфлікту: психологічні аспекти та стратегії захисту» [1]. У зазначеній роботі чітко продемонстровано, як етнопсихологія допомагає зрозуміти і подолати виклики, що постають перед суспільством у кризових ситуаціях. Автор враховує культурний та соціальний контекст війни при аналізі психологічного стану підлітків, які переживають воєнний конфлікт. Зокрема, розглянуто вплив мас-медіа та пропаганди на свідомість молоді, що може формувати агресивну соціальну ідентичність. А. Коваленко акцентує увагу на ролі родини, освітніх і державних інституцій у підтримці соціалізації підлітків в умовах кризи.

У роботі пропонуються конкретні механізми психологічного захисту молоді, серед яких – розвиток критичного мислення та медіаграмотності, виховання толерантності й емпатії. Такий підхід демонструє приклад прикладного використання етнопсихології: знання про культурні патерни, цінності та стереотипи застосовуються для розробки практичних стратегій підтримки вразливих груп населення. В результаті, етнопсихологія постає не

лише як теоретична дисципліна, а й як важливий інструмент соціального відновлення і згуртування етнічних спільнот у періоди трансформацій та криз.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що етнопсихологічний фактор відіграє важливу роль у трансформаційних процесах суспільства. Результати опитування серед молоді продемонстрували високий рівень усвідомлення значущості етнопсихологічних знань: респонденти підтримують ідеї культурного релятивізму та визнають важливість врахування етнокультурних особливостей для попередження й подолання міжетнічних конфліктів. Етнічні стереотипи розглядаються молоддю як серйозний чинник, що негативно впливає на міжособистісні стосунки, а отже, постає завдання формування критичного мислення і толерантності з метою подолання таких упереджень.

Також підкреслено, що соціалізація людини в різних культурах визначається сукупністю взаємопов'язаних факторів – від родинного виховання до впливу суспільних інституцій – і розуміння цього є ключем до ефективної міжкультурної комунікації.

Етнопсихологія, як показало дослідження, виконує ключову роль у розумінні та підтримці вразливих груп населення в періоди трансформаційних змін. Знання про культурні патерни, цінності, стереотипи та особливості соціалізації набувають критичної ваги, особливо в умовах соціальних потрясінь (наприклад, воєнного конфлікту). Етнографічний фактор має бути інтегрований у практику роботи психологів, педагогів, соціальних працівників: культурна чутливість і компетентність дозволять ефективніше проводити реабілітацію, просвіту і примирення в постконфліктних суспільствах. Отже, врахування етнопсихологічних особливостей – необхідна умова успішної трансформації суспільства, що прагне до сталого розвитку, єдності та гуманізму.

Література

1. Коваленко А. О. Підлітки в умовах воєнного конфлікту: психологічні аспекти та стратегії захисту. *Тези студентської наукової конференції ЦДУ ім. В. Винниченка*, 2023. С.124-127.
2. Пірен М. І. Етнопсихологія: підручник. Рек. МОН. Київ: Університет «Україна», 2011. 284 с.
3. Савцька О. В. Етнопсихологія : навч. посіб.: для студентів вищ. навч. закл. Київ: Каравела, 2018. 263 с.
4. Allport G. W. The Nature of Prejudice. Reading, MA: Addison-Wesley, 1954. 254 p.
5. Berry J. W., Poortinga Y. H., Segall M. H., Dasen P. R. Cross-Cultural Psychology: *Research and Applications*. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. 147 p.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Наталія Корж

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: старший викладач
Калашникова Людмила Володимирівна

Постановка проблеми. Сьогодення засвідчує, що комп'ютер став невід'ємною частиною життя сучасної молоді, яка виросла в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій, соціальних мереж, відеоігор та онлайн-комунікацій. Для юнаків і дівчат комп'ютер виступає не лише інструментом успішного освітнього процесу, але й основним джерелом дозвілля, інструментом самовираження, способом уникнення реальних проблем і тривог. Проблема дослідження комп'ютерної залежності в юнацькому віці є актуальною з огляду стрімкого зростання кількості юнаків та дівчат, які демонструють деструктивні тенденції впливу означеної залежності на процес соціалізації та ментальне здоров'я підростаючого покоління нашої держави.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукової літератури засвідчує, що проблемою дослідження комп'ютерної залежності в юнацькому віці займаються Л.П. Бутузова, І.А. Вербовський, А.В. Галіп, В.В. Назаревич, Н.А.Наумова, М.А. Нехороший та інші українські вчені, які під комп'ютерною залежністю розуміють негативний психологічний наслідок надмірного й неконтрольованого захоплення людини ком--п'ютерною грою та Інтернетом. Полягає у нездатності подолати бажання постійно використовувати комп'ютер [4].

Аналізуючи наукові доробки, що стосуються вивчення основних тенденцій психічного та особистісного розвитку юнаків, можна констатувати, що молодь у цьому віці схильна до самотійного пошуку сенсу життя, встановлення власного «Я», прагнення до автономії, самовираження, а також частої зміни настроїв. Поруч із активним формуванням особистості юнаків, становлення їх світогляду, самоідентифікації та осмислення власного місця в житті, спостерігається становлення деструктивної поведінкової тенденції, що реалізується у формі комп'ютерної залежності.

Слід також враховувати культурний контекст сучасної цифровізації суспільства, що сприймається нормою, а надмірне використання технологій часто маскується під «продуктивність», «сучасність», «гнучкість». В таких умовах соціальні мережі створюють ілюзію постійної залученості, популярності, значущості, хоча насправді можуть спричиняти тривогу, депресію, відчуття власної неповноцінності. Особливо чутливими до цього є юнаки, для яких оцінка з боку інших часто є критично важливою. У такому контексті важливо формувати у молоді здорове ставлення до технологій, до себе, до світу, вчити їх

не тільки «бути онлайн», але й жити усвідомлено, цінувати реальні стосунки, тілесність, присутність у моменті.

Як засвідчують результати емпіричних досліджень, комп'ютерну залежність в юнацькому віці можна охарактеризувати як форму дезадаптивного використання інформаційно-комп'ютерних технологій, що виявляється в надмірному зануренні в активність, що пов'язана з комп'ютером. Йдеться про постійну участь у чатах, перегляд сайтів із антисоціальним змістом (порнографічної, сектантської, суїцидальної спрямованості) та захоплення онлайн-іграми та програмуванням [1, с. 273].

Л.П. Бутузова, Н.А. Наумова, М.А. Нехороший вказують на те, що однією із основних причин виникнення комп'ютерної залежності в юнацькому віці є бажання особистості втекти від реальності, що здається надто складною та травматичною. На противагу реальності, що ґрунтується на дієвості обов'язків, суперечностей, соціального тиску, віртуальний світ сприймається юнаком як безпечний простір, у якому можна контролювати ситуацію, створювати бажане «Я», спілкуватися без страху та осуду. Саме тому особистість, яка почувається самотньо або не може налагодити соціальні контакти в реальному житті, знаходить у віртуальному просторі спільноти, в яких її цінують і розуміють. З часом коментарі в Instagram чи Facebook починають замінювати справжнє спілкування та емоційні зв'язки такої людини. Спроби скоротити тривалість перебування за екраном викликають у неї внутрішнє напруження, дратівливість або навіть агресію. Крім того, з часом спостерігається втрата інтересу до раніше привабливих занять, хобі чи обов'язків, що свідчить про заміщення реального життя цифровою залежністю [1; 5].

Не розходяться погляди дослідників і з приводу того, що в юнацькому віці формуються механізми саморегуляції та здатності до критичного мислення, контроль над власними почуттями та емоціями, здатність планувати і приймати відповідальні рішення. Проте, у разі надмірного захоплення комп'ютером вказані механізми формуються спотворено. Молодь втрачає потребу в реальних досягненнях тому, що має можливість одержувати позитивні емоції за рахунок залучення до комп'ютерних ігор та соціальних мереж. Як наслідок, юнак втрачає мотивацію до навчання та розвитку власного потенціалу.

На думку А.В. Галіпа комп'ютерна залежність має багато спільного з іншими формами залежної поведінки, адже вона проявляється в нав'язливому бажанні перебувати онлайн, в неспроможності контролювати час, проведений за комп'ютером, у постійному зростанні «дози» часу, необхідного для отримання задоволення. Коли ж референтні дорослі намагаються обмежити час використання комп'ютера, у залежного юнака виникає емоційна напруга, дратівливість, агресія та депресивні стани.

Беручи за основу тезу про існування негативного впливу комп'ютерної залежності на становлення особистості в юнацькому віці, вчені намагаються розробити наукову концепцію щодо профілактики цього явища. Йдеться про систему профілактичних заходів, спрямованих на когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову сферу юнаків. Необхідно формувати у молоді навички критичного мислення, здатність до рефлексії, усвідомлення власних потреб і

емоцій. Важливо допомогти молодим людям усвідомити причину формування комп'ютерної залежності й спробувати знайти шляхи її подолання.

Як засвідчують результати К.В. Аймедова, Л.П. Бутузової, В.О. Мельника, В.С. Пілецького на формування комп'ютерної залежності впливають соціальні фактори, серед яких домінуюче значення має родина, де закладаються перші моделі взаємодії, відчуття безпеки та самоцінності дитини. Відповідно, якщо юнак не знаходить у родині емоційної підтримки, відкритого спілкування, розуміння, то він починає шукати ці ресурси у віртуальному світі. Варто вказати й на те, що надмірний контроль або повна байдужість також можуть стати каталізатором формування інтернет-залежності.

А.В. Галіп, В.В. Назаревич та інші вчені серед ефективних прийомів профілактики комп'ютерної залежності виділяють: особистий приклад збалансованого ставлення батьків до комп'ютера та гаджетів, підтримку психоемоційного стану дітей, створення безпечної атмосфери довіри та поваги між членами родини, заохочування інтересів дитини й залучення її до спільних захоплень. Важливо будувати відкриті діалогічні стосунки, де дитина відчуває себе рівноправним суб'єктом [3; 5].

Крім батьків, профілактикою комп'ютерної залежності повинні займатися і вчителі під час освітнього процесу. В першу чергу йдеться про обмеження використання гаджетів та ноутбуків під час уроків. Поруч із цим потрібно інтегрувати цифрові технології в освітній процес так, щоб вони служили інструментом розвитку учнів. Вчителі повинні впроваджувати інтерактивні форми навчання- проєктне навчання, онлайн-дебати, групові завдання, що стимулюють реальну комунікацію та співпрацю старшокласників. Водночас, дієвими є соціально-психологічні тренінги, години спілкування, зустрічі з психологами, які здатні допомогти юнакам краще зрозуміти себе, свої емоції, навчитися вирішувати конфлікти, ставити цілі й досягати їх.

Важливим аспектом успішної профілактики комп'ютерної залежності є соціальна політика та популяризація здорового способу життя, адже молодь потребує альтернативи, зокрема залучення до роботи творчих гуртків, спортивних секцій, волонтерських проєктів, які дозволять юнакам самореалізуватися поза віртуальним простором. Участь у таких заходах сприятиме формуванню активної життєвої позиції, розвитку навичок командної роботи, підвищенню самооцінки [3].

Висновки. Проблема комп'ютерної залежності в юнацькому віці є дзеркалом сучасного суспільства, яке ставить перед особистістю безліч викликів. Вона виявляє глибинні психологічні потреби, які залишаються незадоволеними, демонструє вразливість молоді до зовнішніх впливів, а також показує недоліки в системі освіти, виховання, соціальної підтримки. Тому вирішення цієї проблеми вимагає поєднання знань з психології, педагогіки, соціології, медицини, а також активної участі родини, школи, громади, держави.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці програми соціально-психологічного тренінгу спрямованого на профілактику комп'ютерної залежності серед юнаків.

Література

1. Бутузова Л.П. Психологічні детермінанти виникнення та прояви комп'ютерної залежності в юнацькому віці. *Сталий розвиток: проблеми та перспективи*. 2015, С. 268-279.
2. Вербовський І.А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. *Public Health Journal*, 2024. Вип. 2 (6). С. 34-45.
3. Галіп А.В., Назаревич В.В. Психологічна профілактика інтернет залежності у юнаків : кваліфікаційна робота. Чернівці, 2023.– 87 с.
4. Комп'ютерна залежність. Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2014. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-4394>
5. Наумова Н.А., Нехороший М.А. Інтернет-залежність в учасників комп'ютерних ігор. *Innovations in education: prospects and challenges of today*, 2024. С. 300-306.

СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ЯК НАУКОВИЙ ФЕНОМЕН

Максим Коркін

здобувач III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач
Калашникова Людмила Володимирівна

Постановка проблеми. Аналіз наукової літератури засвідчує, що вивченням суїцидальної поведінки, як наукового феномену, займаються медики, психологи, криміналісти, соціальні педагоги. Згідно зі статистичними даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), приблизно 700 000 людей у всьому світі щороку вмирають через самогубство, а кількість людей, які намагаються вчинити самогубство, перевищує цю цифру в 20 разів. Самогубство є однією із основних причин смерті серед підлітків та юнаків.

В Україні проблема суїцидальної поведінки набуває особливого значення через вплив військових дій, економічну нестабільність та постійний стрес, що переживає більшість українців. За даними Міністерства охорони здоров'я України, за останнє десятиліття кількість суїцидальних спроб в країні зросла на 15%, причому найбільш уразливими є підлітки.

Вивчення суїцидальної поведінки має не лише теоретичне, але й практичне значення. Розуміння причин та механізмів цього явища дозволить розробити ефективні стратегії профілактики та втручання, що призведуть до зниження рівня прояву суїцидальних тенденцій в суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема суїцидальної поведінки розглядається медициною, психологією, філософією, правом та іншими науками.

Вперше термін “суїцид” (від лат. *sui* (себе), *caedere* (вбивати)) у науковий обіг увів лікар та філософ Т.Браун на початку XVII століття. Першою фундаментальною працею з суїцидології стала книга Е. Дюркгейма «Самогубство». На сьогодні в медицині суїцид трактується як хвороба та психічний розлад особистості. Подібну позицію відстоюють Ж.-Д.--Е. Ескіроль, Д.П. Фальре та інші фахівці. Більшість психіатрів наголошують на тому, що психічно здорові люди можуть покінчити життя самогубством лише під впливом складних життєвих обставин.

У психології під суїцидом розуміють усвідомлений акт самогубства, що здійснюється людиною в стані гострого душевного розладу або під впливом психічного захворювання [2, с.186]. Не расходяться погляди дослідників і з приводу того, що суїцид слід розглядати формою самоусунення з життя, яка виникає під впливом гострих психотравмуючих ситуацій, коли власне життя перестає сприйматися особистістю як вища цінність і втрачає сенс його збереження.

Аналіз наукових праць дозволяє виділити три методологічні підходи щодо розуміння сутності суїцидальної поведінки.

Представники психопатологічного підходу (В.М. Бехтерев, А.Є. Лічко П.О. Розанов, І.О. Сікорський та ін.) вважають, що всі самогубці - душевнохворі люди, а суїцидальні дії- прояв гострих та хронічних психічних розладів.

Представники психологічного підходу (А. Адлер, К. Меннінгер, З. Фройд, К. Юнг та ін.) в основу суїцидальних тенденцій поклали психологічні чинники, в ролі яких розглядалися інстинкт смерті, прояв комплексів садизму та мазохізму, захисну реакцію у формі більш-менш усвідомленої помсти самому собі чи навколишнім, що дозволяє позбавитись комплексів та самоствердитися. З огляду основних положень психоаналітичної концепції, суїцид найчастіше ототожнюється з аутоагресією.

Засновник соціологічного підходу Е. Дюркгейм провідною детермінантою самогубства вважав соціальні умови її існування. Самоубством вчений називав випадок смерті, який безпосередньо чи опосередковано виступає результатом конструктивного чи деструктивного вчинку, здійсненого самим суїцидентом, який знав про наслідки своїх дій [5].

Соціально-психологічний підхід пояснює суїцидальну поведінку за рахунок дієвості соціально-психологічних та індивідуальних чинників. Прибічниками соціально-психологічного підходу є Т.І. Ковальова, Л.В. Лещенко, В.Г. Панасюк, Ю.М. Пічугін та інші, які наголошують на вирішальному впливові соціального середовища та міжособистісних стосунків у формуванні суїцидальної поведінки дитини. Серед соціальних факторів найбільш дієвою виступає обстановка в родині та стосунки з навколишніми. Д. Лізер у ролі фактору, що здатний вплинути на здійснення суїцидального вчинку, розглядає освітній процес: його результативність та стосунки з вчителями, однолітками, батьками. В.М. Роналд наголошує на дієвості копінг-фактору,

А.Р. Амбрумова розглядає суїцид як наслідок соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціального конфлікту. Особливу увагу звертають науковці на роль соціального стресу, відчуження та міжособистісних конфліктів, які в поєднанні з особистісними психологічними рисами здатні значно підвищувати загрозу суїцидальної поведінки [4 с. 46].

Психодинамічну парадигму підтримують сучасні психологи Т.І. Ковальова, Л.В. Лещенко, О.П. Рябов, І.В. Ярковий, які акцентують увагу на ролі внутрішніх конфліктів, неусвідомлених процесів і психічних травм минулого, що можуть сприяти розвитку почуття безнадійності, втрати сенсу життя або внутрішнього розриву. На думку дослідників, психотерапевтична підтримка, орієнтована на роботу з глибинними емоційними процесами є важливим інструментом зниження ризику суїцидальної поведінки.

Натомість Т.І. Гончарова, М.С. Долгов, І.Б. Литвинова, О.В. Сидоренко, які відстоюють позиції когнітивно-поведінковий підхід, розглядають суїцидальні дії як результат деструктивного мислення та негативних переконань особистості, що виникають у відповідь на життєві труднощі. Основною метою втручання в межах цього підходу є корекція мислення, навчання позитивним стратегіям подолання та формування більш адаптивних моделей поведінки [3].

Узагальнюючи основні положення вказаних теоретичних підходів щодо вивчення феномену суїцидальної поведінки, необхідно вказати на існування їх переваг та обмежень. Так, соціально-психологічний підхід висвітлює роль соціального оточення та міжособистісних стосунків на становлення суїцидальних тенденцій, проте недостатньо враховує внутрішні психологічні механізми. Психодинамічний підхід глибоко аналізує внутрішні конфлікти та емоційні травми суїцидентів, але часто ігнорує вплив зовнішніх соціальних факторів. Когнітивно-поведінковий підхід пропонує ефективні техніки корекції мислення, проте занадто багато уваги зосереджує на симптоми суїциду, а не на його глибинні причини виникнення. Отже, тільки інтеграція вказаних підходів лежить в основі всебічного розуміння сутності феномену суїцидальної поведінки та розробки програми її профілактики.

Аналіз результатів емпіричних досліджень дозволяє констатувати, що у ролі причин суїциду в підлітковому віці розглядаються не лише особистісні деформації та психотравмуючі ситуації, але й глибоко вкорінені традиції використання конфліктів як ефективних способів вирішення нагальних проблем. Серед головних небезпек суїцидальної поведінки у підлітків виокремлюють наступні чинники: депресія, сутички в родині, цькування навколишніх, відчуженість від суспільства та вживання психоактивних речовин. Л.В. Лещенко та О.П. Рябов у ролі факторів ризику виникнення суїцидальних тенденцій у підлітків розглядають соціальні, економічні та індивідуальні чинники, що здатні викликати стрес, депресію або тривожні стани у підлітка [4, с. 62].

Висновки. Узагальнюючи викладений матеріал, можна констатувати, що суїцидальна поведінка є складним і багатовимірним явищем, що формується під впливом соціальних, психологічних та когнітивних чинників. Комплексний аналіз суїцидальної поведінки вимагає інтеграції основних положень

психологічного, соціологічного та соціально-психологічного підходів для розробки ефективних профілактичних та терапевтичних програм.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці програми психологічного супроводу підлітків з ознаками суїцидальної поведінки.

Література

1. Мак-Кеон Р. Суїцидальна поведінка /пер. з англ. Ірини Куришко. Львів: 2020. 144 с.
2. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
3. Саржевський С. Н. Суїцидологія: навчальний посібник для лікарів-інтернів зі спеціалізації «Психіатрія». Запоріжжя, 2020. 87 с.
4. Юр'єва Л.М., Марута Н.О., Лінський І.В. Клінічна суїцидологія : підручник для лікарів-психіатрів, лікарів психіатрів дитячих, лікарів наркологів, лікарів психотерапевтів, лікарів-реабілітологів, медичних психологів та лікарів загальної практики - сімейної медицини. Харків: Строков Д.В., 2020. 301 с.
5. Durkheim, E. Le Suicide. London: Routledge, 1897. 416 p.

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК РЕСУРС У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Юрій Костецький

здобувач I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
соціально-гуманітарного факультету
Державного закладу «Південноукраїнський національний
педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського»
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Лазоренко Тетяна Миколаївна

Постановка проблеми. З кожним днем продовження російсько-української війни збільшується кількість втрат на полі бою. Але, водночас і виростає відсоток повернення у цивільне життя українських захисників після їх тривалого перебування у зонах активних бойових дій. Адаптуючись до нових умов колишні військовослужбовці постійно стикаються з труднощами не лише соціального характеру, а й психологічного. Глибокі психотравмуючі наслідки, котрі проявляються через емоційне вигорання, посттравматичний стресовий розлад, почуття відчуження та втрату особистості супроводжують військовослужбовця у мирному житті, не дозволяючи залишити позаду досвід війни. Враховуючи, що сучасна психологічна наука не стоїть на місці постійно відбуваються зміни на різних етапах потенційних ресурсів внутрішньої трансформації особистості. Зокрема на етапі відновлення після пережитих подій

та отриманих внаслідок них психологічних травм, сучасна психологічна наука звертає увагу на феномен посттравматичного зростання демобілізованих військовослужбовців. Саме цей феномен відіграє значущу роль при подолання наслідків викликаних травматичним досвідом. Адже посттравматичне зростання формує нову систему цінностей, підштовхує до глибшого усвідомлення сенсу життя та водночас вчить зміцнювати міжособистісні зв'язки, а також розкривати внутрішні ресурси особистості. Посттравматичне зростання, у контексті повернення військовослужбовців додому, у мирне життя є важливим елементом при формуванні адаптаційних стратегій поведінки, розвитку стресостійкості та готовності прийняття нових соціальних ролей військовослужбовцями. Проте, як показує практика, потенціал посттравматичного зростання не завжди реалізується на достатньому рівні через наявність низки факторів, що зумовлюють соціальні стереотипи щодо ветеранів, брак фахової підготовки спеціалістів, а також відсутність цілісних програм психологічної підготовки.

Таким чином, потреба у розробці ефективних підходів до психологічного супроводу ветеранів визначає актуальність даної тематики. Саме такі програми мають сприяти зниженню рівня дистресу та активізувати потенціал особистісного зростання під час відновлення післятравматичного досвіду війни.

Викладення основного матеріалу. Феномен посттравматичного зростання особистості у системі військової психології та під впливом подій українського сьогодення є відносно новою галуззю теоретичних та емпіричних досліджень. Саме умови постійного впливу стресових факторів війни, котрі достатньо часто супроводжуються хронічною боротьбою з труднощами дають досить суперечливі результати під час вивчення феномену посттравматичного зростання.

Але, варто враховувати, що під час формування у поствоєнному періоді активної життєвої позиції, відбуваються зміни в різних складових життєдіяльності особистості. Наприклад, такі зміни, як стосунки, самооцінка чи життєва філософія безумовно сприяють соціально-психологічній реадаптації військовослужбовців після демобілізації, знижуючи проблеми соціально-психологічного характеру серед вже теперішніх ветеранів.

Відповідно, переведення акцентів на позитивні результати, що виникають після негативних подій, дозволяють підтримати позитивні зміни після переживання військовослужбовцями травмуючих ситуацій. А також змінити їхнє ставлення до життя та наштовхнути їх на думку, що психіка має в здатність до самозцілення. [2, с. 6]

Важливо розуміти, що процес повернення військовослужбовців до цивільного життя є не лише непростим, а й достатньо складним та багатовимірним процесом. Адже цей процес охоплює різноспрямовану адаптацію: психологічну, соціальну, професійну та культурну. Не виключенням є й те, що посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність, почуття ізоляції, втрата сенсу життя та труднощі в налагодженні міжособистісних відносин відчуває на собі значна частина ветеранів. Саме це на сьогоднішній день є актуальним у наукових дослідженнях. Слід зазначити, що акценти ставляться на негативні наслідки бойового досвіду, але слід вказати на те, що

досить фрагментарно вивчається посттравматичне зростання, яке після переживання глибокої психологічної травми максимально охоплює позитивні зміни особистості.

Наукові данні щодо посттравматичного зростання теж є багатовимірним та включає в свою основу п'ять значущих сфер.

Однією з цих граней є поглиблення міжособистісних стосунків, котре акцентується на більшій цінності дружби, сім'ї та емоційної підтримки.

Наступною виокремлюється нове бачення життєвих можливостей, під час яких з'являється готовність змінювати професію та реалізовувати нові цілі.

Чимала значущість виділяється і щодо особистісної сили, коли на поверхні з'являється відчуття внутрішньої витривалості та впевненості у здатності долати труднощі.

Також велику роль відіграє і переоцінка життєвих цінностей, зокрема зміна погляду на сенс життя, або, наприклад, з'являється пріоритет духовного над матеріальним;

Ще однією з граней зазначається духовний ріст, коли ветеран дозволяє собі понуритися у глибші роздуми про існування, смерть, відповідальність та віру. (Рис.1)



Рис. 1. Посттравматичне зростання (схема)

Відповідно до факторів, що сприяють розвитку посттравматичного зростання у військовослужбовців, відносять і соціальну згуртованість чи, хоча б, адаптативність до неї.

Дуже важливим на шляху посттравматичного зростання є наявність підтримуючого соціального середовища. Це може бути сім'я, групи підтримки або навіть, громада. Взагалі, позитивні зміни можуть починатися просто з включення в суспільно значущу діяльність, коли ветеран може займатися волонтерською діяльністю, наставництвом чи стати громадським активістом та спрямовувати свою підтримку для таких самих як він, за принципом «рівний-рівному», допомагаючи їм швидше адаптуватися у цивільних умовах.

Жодне посттравматичне зростання не відбувається без рефлексивності, а відповідно і здатності осмислювати пережитий досвід.

Ще одним з факторів посттравматичного зростання є професійна психотерапевтична допомога. Але вона має орієнтуватися не лише на усунення симптомів тривожності, а й спрямовуватися на розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Як показують дослідження, вищий рівень соціальної адаптації мають ветерани у котрих відслідковуються ознаки посттравматичного зростання. Слід зазначити, що вони найбільш успішно інтегруються у цивільне середовище, можуть краще справлятися з емоційними навантаженнями та виявляючи готовність до нових активностей та форм самореалізації. У напрямку психологічного благополуччя, спираючись на дослідження Р. Тадеші і Л. Калхаун, посттравматичне зростання військовослужбовців, які були учасниками бойових дій знаходить підвищення здатності до емоційної підтримки та відіграє значну роль у зміцненні міжособистісних відносин. [4, с. 132-133]

В їхньому дослідженні результати показують, що більшість військових, все ж таки, стали більш чутливими до емоційного стану оточуючих та більше потребують у підтримці після пережитих, у першу чергу, психологічних травм.

Таким чином, посттравматичне зростання розглядається як один з перспективних напрямків в дослідженні соціально-психологічної науки. Окрім того, його слід розглядати не тільки, як таке, що знижує дистрес, але й таке, що формує стійкість, усвідомленість та життєву активність у колишніх військовослужбовців. Отже, одним з важливих завдань для цивільного соціуму: психологів, фахівців із соціальної роботи, освітян та держслужбовців є реалізація програм, спрямованих на процес підтримки ветеранів. Саме їх робота є активізатором значущих ресурсів на шляху посттравматичного зростання під час процесу адаптації військовослужбовців до мирного життя. Досить часто, посттравматичне зростання пов'язується саме із відновлюваністю психологічного стану – «...процесом позитивної, прийнятної адаптації при зіткненні із життєвими труднощами, травмами, трагедіями, небезпеками чи значними стресами» [1, с. 30]

Психологічний супровід ветеранів має бути спрямований не тільки на подолання психологічної травми, а й на формування внутрішньої сили та соціальної інтеграції. Розробка програми психологічної підтримки повинна формуватися на розвитку посттравматичного зростання як довготривала стратегія реінтеграції військових у суспільство.

Варто відзначити, що демобілізованими учасниками бойових дій можуть використовуватися такі важливі аспекти посттравматичного зростання, як різноманітні стратегії та механізми соціально-психологічної адаптації. Тому як саме воно проявляється під час поєднання адаптації різної спрямованості: імітація адаптації, коли неприйняття ситуації залишається на внутрішньому рівні, а от зовнішня особистість адаптується; відбувається узгодженість та урівноваження між власними цінностями та цінностями соціуму; застосовується уподібнення до певних моделей поведінки життєдіяльності відповідно до особливостей соціального оточення; погоджується пристосування й повне прийняття, а також визнаються цінності соціального середовища [3, с. 160].

Висновки. Аналізуючи наукові джерела та відповідний практичний досвід психологічної допомоги ветеранам, варто засвідчити, що посттравматичне зростання – це є реальне психологічне явище, яке проявляється у п'яти основних сферах відновлення особистості після травматичної події: відкритість до нових можливостей, вагоме посилення міжособистісних

стосунків, підвищення особистісної сили, переоцінка життєвих цінностей та духовний розвиток.

Таким чином військовослужбовці, після повернення у цивільне життя, отримують психосоціальну підтримку, мають безпечний, на їхню думку, простір, переосмислюють власний, навіть травматичний досвід, долучаються до соціальних спільнот, саме тоді і проявляється позитивна динаміка посттравматичного зростання. Окрім того, стресові чинники, котрі впливають на всі, аспекти життя постійно збільшуються тому вивчення впливу війни на психологічний стан військовослужбовців після повернення у цивільне життя залишається актуальним ще на багато років уперед.

Література

1. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
3. Пріб Г.А., Бегеза Л.Є., Раєвська Я.М., Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: Проблематика вивчення., Габітус, Випуск 35. 2022, с. 159 -163
4. Рева М. М., orcid.org/0000-0002-5478-8855
<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298774>, с. 129-140, 2024 р. / Reva, M., & Titova, T. (2024). Peculiarities of post-traumatic growth of combatants with different attitudes towards the future. Psychology and Personality, 14(1), 129-140.
<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298774>

ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ

Аліна Кочетова

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Горська Галина Олександрівна

Постановка проблеми: Дошкільний вік – це надзвичайно важливий період психічного та особистісного становлення дитини. Саме в цей час формуються базові структури особистості, удосконалюються пізнавальні процеси, відбувається активна соціалізація через гру і спілкування. Водночас діагностика психічного розвитку дітей дошкільного віку стикається з низкою

труднощів, пов'язаних із віковими особливостями самосвідомості, емоційної сфери, здатності до рефлексії. Ускладнює ситуацію і те, що дошкільники не є однорідною групою — на цьому етапі діти швидко змінюються, проходячи низку послідовних вікових періодів, кожен із яких має свої особливості розвитку та потребує індивідуального підходу. Це створює потребу у спеціально адаптованих діагностичних методиках для кожного вікового етапу дошкільного дитинства.

Мета статті: Проаналізувати специфіку психодіагностики на різних етапах дошкільного віку та розробити діагностичні комплекси для обстеження психічного розвитку дітей.

Аналіз актуальних досліджень: Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій свідчить, що проблематика психічного розвитку дітей дошкільного віку активно досліджується як українськими, так і зарубіжними вченими.

Теоретичні засади вікового розвитку та формування психічних процесів у дітей відображено в працях зарубіжних дослідників, таких як Ж. Піаже, Е. Еріксон, Л. Колберг, а також Йозеф Шванцара, який зробив значний внесок у розуміння когнітивного та емоційного розвитку дошкільнят.

Серед українських учених важливу роль у розробці концепцій дитячого розвитку відіграють І.Д. Бех, Ю.З.Гільбух, О.Л.Кононко, С.О.Ладивір. Вони наголошують на значенні індивідуальних особливостей дитини, умов сімейного та освітнього середовища у становленні її психіки, акцентують увагу на необхідності комплексного психолого-педагогічного підходу у її вивченні та розвитку. Дослідники, які присвятили свої розробки діагностиці дошкільників (В.О.Крамченкова, Р.В. Павелків, Т.О.Піроженко, О.П. Цигипало, Т.В.Яценко), розглядають психічний розвиток дитини у зв'язку з особистісними та соціальними факторами, пропонуючи нові методи психодіагностики й психокорекції.

Викладення основного матеріалу. Дошкільний вік охоплює три основні періоди: молодший дошкільний вік (3–4 роки), середній дошкільний вік (4–5 років) та старший дошкільний вік (5–6/7 років). Кожен із них характеризується специфікою психічного розвитку, що повинна враховуватися при психодіагностичній роботі. З цією метою в діяльність психолога доцільно впроваджувати діагностичний мінімум – науково обґрунтований базовий набір психодіагностичних методик, спрямований на виявлення типових проблем розвитку дітей у конкретному віковому періоді. Такий підхід забезпечує системність і ефективність психодіагностичної роботи

У віці 3–4 років дитина ще перебуває під значним впливом попереднього (раннього) етапу розвитку. Її пізнавальні процеси є мимовільними, поведінка – нестійкою, а емоційна сфера – вразливою. Основні досягнення цього віку – початок формування довільності психічної діяльності, розвиток сюжетно-рольової гри, перші прояви спеціальних здібностей. Діти ще не здатні до повноцінного самопізнання, тому використання методик, що потребують усвідомленої самооцінки, є недоцільним. У психодіагностиці мають переважати методи спостереження, аналіз ігрової поведінки, взаємодії з дорослими та

однолітками. Ефективними є завдання, які не вимагають вербалізації внутрішніх станів, а ґрунтуються на практичній діяльності дитини.

Пропонуємо діагностичний мінімум для дітей 3–4 років, складений з урахуванням рекомендацій, поданих у працях Р.В. Павелківа, О. П. Цигипало, О. М. Мойзріст, В. О. Крамченкової.

Методики на основі спостереження та опитування батьків:

- Спостереження за дитиною в період адаптації – оцінка здійснюється за певними критеріями

- Методика експертної оцінки агресивності дитини – батьки та вихователі виставляють оцінки за поведінкові прояви дитини, які свідчать про рівень агресивності

Анкетні методики, які вимагають від батьків аналізу поведінки і стану дитини:

- Анкета для батьків «Чи готова ваша дитина до ДНЗ?»
- Опитувальник для батьків «Чи готова ваша дитина відвідувати дитячий садок.

- Анкета для батьків «Як дитина адаптується до дитячого садка» (автор Г. Андрійченко)

Методики, які вимагають вербальної або графічної активності дитини:

- Методика «Мій настрій» – визначення уміння дитини показати і назвати свій емоційний стан.

- Методика вивчення емоційного стану (автор О. Кучерова) – проективна методика, завдання якої полягає у продовженні розповіді про дитину, з якою ідентифікує себе обстежуваний; визначається емоційний тон змісту розповіді.

- Проективна методика «Кактус» (автор М. Панфілова) – аналіз малюнка кактуса і відповідей на питання про нього виявляє особливості емоційно-особистісної сфери дитини.

- Методика «Малюнок сім'ї» – визначення сімейних взаємин у сприйнятті дитини здійснюється на основі аналізу зробленого нею малюнка

У віці 4–5 років дитина демонструє зростання самостійності, зокрема у пізнавальній сфері. Починають проявлятися елементи довільного керування увагою, пам'яттю, мисленням, хоча мимовільні процеси ще залишаються домінантними. Сюжетно-рольова гра досягає складніших форм, розширюється репертуар соціальних ролей, формується вибірковість у спілкуванні з однолітками. Розвивається рефлексія: дитина здатна зіставити власну поведінку з поведінкою інших, оцінити себе відповідно до реакцій дорослих. На цьому етапі можливе обережне використання особистісно орієнтованих методик – анкет, опитувальників, але з урахуванням обмежень самосвідомості; включати вербальні методики, за умови їх адаптації до вікових можливостей дитини.

Нами підготовлено діагностичний комплекс для дітей 4–5 років. При його розробці було враховано рекомендації, подані у працях І.М. Галяна, В.В. Корнілової, В.Г. Крамченкової, В.Г. Панка.

Проективні методики для дослідження емоційного стану дошкільника:

- «Розкажи історію» Г.Х. Махортова – дитина придумує завершення розповіді, зміст якої психолог оцінює за критеріями і встановлює рівень тривоги, напруженості, занепокоєння.

- Тест тривожності Р. Теммпл, В. Амен., М. Доркі – процедура полягає у виборі сумного або веселого обличчя для зображеної дитини в певній ситуації. За кількістю сумних облич визначається рівень тривожності.

Стандартизовані тести для обстеження властивостей пізнавальних процесів:

- Методика «Знайди й викресли» (модифікований варіант методики Б. Бурдона «Коректурна проба») – призначена для визначення властивостей уваги; процедура обстеження полягає у викреслюванні заданих зображень з поміж інших на бланку.

- Методика «Що тут зайве?» – дитина називає один з чотирьох предметів, зображених на картинці, який відрізняється від інших за певними ознаками. Методика виявляє рівень розвитку операцій образно-логічного мислення.

- Методика «Лабіринт» – перевіряє уміння дотримуватися правил при вирішенні задачі знаходження виходу з лабіринта.

- Методика «Сонце в кімнаті» – діагностика творчих здібностей на основі перетворення нереальної ситуації, зображеної на малюнку (сонце в кімнаті) в реальну, домалювавши необхідні елементи.

У старшому дошкільному віці (5 – 6 / 7 років) діти досягають якісно нового рівня психічного розвитку. Вони здатні до свідомого дотримання правил, оцінки власних дій, рефлексії, виявляють інтерес до навчальної діяльності. Значно зростає мотивація досягнень, починає формуватись ієрархія мотивів, з'являється бажання вчитися. Водночас дитина ще не повністю усвідомлює свої мотиви, але здатна керуватися необхідністю, а не лише бажанням. У цьому віці розвивається уявлення про себе як суб'єкта соціальних стосунків, формується внутрішня позиція щодо свого місця у групі.

Психодіагностика старших дошкільників є обов'язковим етапом підготовки до школи. У цей період доцільно складати психологічну характеристику кожної дитини, оцінюючи рівень її пізнавального, емоційного, соціального розвитку.

Пропонуємо діагностичний мінімум для дітей 5 - 6 / 7 років. Під час його розробки було враховано рекомендації, подані у працях І.І. Карабаєвої, С.Л. Коробко, С.Д. Максименка, В.Г. Панка, Л.Г. Терлецької.

Це методики, які визначають особистісні та міжособистісні характеристики:

- Методика «Маски» (автор Т. Марциновська) – призначена для визначення місця дитини в групі. Пропонуються схематичні зображення облич, які обстежуваний добирає для оцінки стосунків з іншими дітьми.

- «Тест кольорових виборів» (автор Л. Собчик) – діагностує провідні мотиви і потреби дитини. Процедура – вибір з 8 кольорових карток тієї, колір якої найбільше подобається.

- Методика «Сходинки» – виявляє самооцінку на основі місця, яке вказує дитина на зображення сходинок.

Також методики, спрямовані на діагностику інтелектуального розвитку:

- Методика дослідження інтелекту Д.Векслера (WAIS) – 12 субтестів, завдяки яким вимірюються вербальні та невербальні розумові здібності.

- Ігрова діагностична методика «Чарівні перетворення» (Т.О.Піроженко) – комплексна методики з трьох вербальних і графічних завдань, які дозволяють визначити уміння діяти за інструкцією, рівень розвитку уяви.

Зважаючи на актуальність періоду щодо вступу дитини до школи, радимо у діагностичний комплекс включити спеціальні методики:

- Експрес-діагностика готовності дитини до навчання в школі (Ю.Гільбук, С.Коробко, Л.Кондратенко) – програма, яка містить тест фонематичного слуху, тест копіювання безглузвих складів, тест словника, тест короткочасної пам'яті та умовиводів, визначення рівня розумової активності.

- Визначення мотивації до навчання в школі (О. Ануфрієва, С. Костроміна) – анкета, відповіді на яку дає дитина; їх зміст виявляє ставлення до школи та до себе як до школяра.

Висновки. Діагностика психічного розвитку дошкільників потребує урахування вікових особливостей дітей, їхньої здатності до усвідомлення себе, розвитку пізнавальної сфери та міжособистісної взаємодії. Вибір методик має бути адаптованим до кожного етапу дошкільного віку: у молодшій групі – акцент на спостереження і гру, у середній – поступове введення вербальних інструментів, у старшій – обов'язкова діагностика готовності до навчання.

Комплексний і своєчасний підхід до психодіагностики дозволяє не лише здійснювати моніторинг перебігу психічної діяльності, але й виявити відхилення в розвитку, сформувати індивідуальну траєкторію навчально-виховної роботи для кожної дитини, надати своєчасну психологічну допомогу.

Література

1. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: [метод. рек.] / авт.-упор.: В.М. Горленко, В.Д. Острова, Н.В. Сосновенко, І.І. Ткачук; за заг. ред. В.Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

2. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу: навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2013. 296 с.

3. Яценко Т.В. Діагностика психічного розвитку дітей дошкільного віку: Методичний посібник. Кременчук: Кременчуцьке педагогічне училище ім. А.С.Макаренка, 2011. 86 с.

ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ

Анна Краснюк

здобувачка II (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: к. психол. н.,
доц. Дметерко Наталія Володимирівна

Постановка проблеми. Люди, які змушені були покинути свої домівки через війну стикаються із значними викликами та проблемами: мовний бар'єр, нове соціокультурне середовище, криза особистості, відсутність комунікації, відчуття втрати та сорому, невизначеність майбутнього. Складність процесу адаптації за таких умов супроводжується значним емоційним напруженням, зростаючою тривогою та стресом, які також слугують факторами, які викликають значний рівень незадоволеності життям, відсутності мотивації для пошуку шляхів інтеграції в нове соціо-культурне середовище, розвитком проблем психологічного характеру. Попри актуальність та насущність проблеми соціально-психологічної адаптації осіб із тимчасовим захистом, дана проблема не є достатньо вивченою, а наукові підходи часто не враховують специфіку сучасних міграційних процесів та особистісні характеристики цієї категорії людей. Таким чином, постає нагальна потреба у вивченні чинників, які впливають на процес соціально-психологічної адаптації осіб із тимчасовим захистом з метою кращої їх інтеграції у нове суспільство та збереження психічного здоров'я.

Викладення основного матеріалу. Від початку повномасштабного вторгнення близько 4,29 мільйонів українців отримали статус тимчасового захисту в країнах Європи. Найбільше українців прийняли Німеччина, Польща та Чехія. Переміщені особи з тимчасовим захистом — це особи, які були змушені покинути країну через загрозу для життя, наприклад, через військові дії, і отримують тимчасовий захист в інших країнах. Тимчасовий захист був введений для українців після початку повномасштабної війни, і це дозволяє їм легально перебувати в країнах ЄС і отримувати необхідну допомогу. Отримати тимчасовий захист можна лише в одній країні ЄС, але в будь-якій, за вибором особи. Тимчасовий захист не дорівнює статусу біженця.

Термін «адаптація» (лат. adaptatio - пристосовую) вперше був використаний німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році для характеристики пристосування зору, слуху та інших органів чуття до подразників, які діють на них [1].

З плином часу і розвитком прикладної психології поняття адаптація зайняло свою нішу. Психологічна адаптація – це сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них, результат такого пристосування. Соціальна адаптація - це постійний

процес активного пристосування індивіда до місцевих умов нового соціального середовища та результат цього процесу [2].

На підставі термінів психологічна адаптація та соціальна адаптація можна сформулювати визначення поняття соціально-психологічна адаптація. Соціально-психологічна адаптація - це багатоплановий процес активного пристосування психіки та поведінки особистості до умов соціального середовища, яке опосередковане провідною діяльністю особистості на даному етапі її розвитку [3]. Коли процес адаптації відбувається поступово організм людини більш лояльно і ефективно реагує на зміни. Поступова адаптація дозволяє організму з часом звикати до нових умов або змін, що дає можливість знизити стрес і перенавантаження, а також зменшити ризик негативних наслідків для здоров'я. Нервова система адекватно реагує на зміни, даючи час пристосуватися та їх прийняти, проаналізувати. Тобто, бувають закономірні зміни, які мають місце на шляху життя людини, але є й зміни до яких дуже важко бути готовим і ще складніше до них адаптуватися

Виділяють наступні принципи соціально-психологічної адаптації осіб із тимчасовим захистом:

1. Принцип безпеки і підтримки - це стосується як фізичної безпеки, так і емоційної. Важливо створити умови, де переміщені особи відчують підтримку з боку нової країни та можуть адаптуватися без страху за своє життя чи майбутнє.

2. Принцип культурної чутливості та взаєморозуміння - розуміння та повага до культурних традицій та звичаїв нової країни, а також пошук шляхів інтеграції без втрати власної ідентичності.

3. Принцип соціальної підтримки - наявність підтримки від громадських організацій, волонтерів, родини, друзів та місцевих жителів. Психологічна підтримка та створення соціальних мереж можуть значно полегшити процес адаптації.

4. Принцип розвитку комунікативних навичок полягає в опануванні мови країни перебування і є важливим етапом адаптації.

5. Принцип соціальної інтеграції - полягає у адаптації до нових соціальних і культурних реалій, а також участь у громадському житті, роботі, освіті, а також взаємодію з місцевим населенням.

6. Принцип індивідуальної та групової підтримки. Адаптація може мати індивідуальні особливості, тому важливо враховувати потреби конкретних осіб, а також групових категорій (наприклад, жінок, дітей, людей похилого віку).

7. Принцип психоемоційної підтримки. Особи із тимчасовим захистом часто переживають стрес, травми та інші емоційні труднощі, тому психотерапевтичні методи, підтримка з боку психологів і соціальних працівників можуть бути важливими для покращення психоемоційного стану та подолання кризових моментів.

Значний інтерес викликає вивчення чинників соціально-психологічної адаптації до умов вимушеної міграції. Чинники можна поділити на дві великі групи, а саме: внутрішні та зовнішні. Саме внутрішні чинники складають базис, внутрішні ресурси особистості на підставі яких особи із тимчасовим захистом

мають можливість перебороти труднощі, які виникають в умовах адаптації до умов вимушеної міграції. Внутрішні чинники, як правило, включають особистісні ресурси, такі як рівень стресостійкості, здатність до самоорганізації, емоційна стабільність і впевненість у собі. Вони визначають, як людина реагує на зовнішні обставини та адаптується до нових умов.

З іншого боку, зовнішні чинники — це умови, що створюються соціальним середовищем, такими як підтримка з боку громади, наявність адаптаційних програм або доступ до ресурсів для інтеграції в нове суспільство.

Розглянемо основні фактори, які впливають на процес соціально-психологічної адаптації осіб із тимчасовим захистом:

1. Психологічні фактори: травматичний досвід, ідентичність та культурний шок, низька самооцінка та відчуття неповноцінності.

2. Соціальні фактори: мовний бар'єр, підтримка з боку місцевих громад, можливості для працевлаштування освіти.

3. Економічні фактори: фінансові труднощі, доступ до житла і соціальних послуг

4. Культурні фактори: різниця в культурних нормах і цінностях, прийняття нової культури.

5. Державна політика та правовий статус: юридичний статус осіб із тимчасовим захистом, державна підтримка інтеграції.

6. Індивідуальні особливості: вік, стать, сімейний статус, ресурси та мережа підтримки.

Соціально-психологічна адаптація осіб із тимчасовим захистом проявляється у прагненні до самозбереження цілісності особистості та самореалізації, у реалізації основних особистісних та соціальних потреб та взаємодії з навколишнім соціумом у конкретних умовах існування.

Зовнішні чинники соціально-психологічної адаптації переміщених осіб з тимчасовим захистом більш формалізовані і залежать від політики держави, яка здійснює прийом таких осіб. До зовнішніх чинників, які впливають на соціально-психологічну адаптацію переміщених осіб з тимчасовим захистом можна віднести: державні програми направлені на адаптацію та інтеграцію переміщених осіб з тимчасовим захистом, мовна схожість (мовний бар'єр), культурні та традиційні подібності, можливість працевлаштування (влаштування дітей в школу/садочок), підтримка зі сторони приймаючого населення.

Особливість зовнішніх чинників полягає в тому, що вони абсолютно незалежні від переміщених осіб з тимчасовим захистом і вони жодним чином не можуть на них вплинути. Так, наприклад, політика держави щодо переміщених осіб з тимчасовим захистом розробляється на підставі загальноєвропейської прийнятої Директиви і регулюється низкою нормативних актів.

Мовна подібність також вказує на пряму залежність між рівнем соціальної адаптації індивіда до нового культурного та соціального середовища та ступенем схожості мов, якими він володіє, з мовою країни перебування: чим менший мовний бар'єр, тим швидше та якісніше відбувається соціально-психологічна адаптація осіб із тимчасовим захистом.

Можливість працевлаштування за кордоном позитивно впливає на адаптаційні процеси переміщених осіб з тимчасовим захистом. Адже вони потрапляють в умови, де безпосередньо співпрацюють із носіями мови, виконують поставлені завдання, навчаються новому виду діяльності, сплачують податки, оплачують власні потреби, отримують фінансову незалежність.

Підтримка зі сторони приймаючого населення дуже важлива для осіб з тимчасовим захистом, адже таким чином не втрачається, а підтримується віра в чужих людей. На початковому етапі звичайні обійми це вже велика допомога на шляху до адаптації переміщених осіб з тимчасовим захистом. Тому, держава має пояснювати власному населенню важливість їх толерантного відношення до осіб із тимчасовим захистом.

Висновки. Отже, адаптація – це складний, довготривалий та невідворотний процес на життєвому шляху людини. Особи із тимчасовим захистом, які покинули свої домівки і країну змушені не лише адаптуватися до нових реалій, але й інтегруватися в новий для себе соціум. Багатогранність процесу адаптації полягає в тому, що він включає в себе психологічні, соціальні, економічні, культурні аспекти.

Особи із тимчасовим захистом на шляху до успішної адаптації повинні отримати юридичний статус відповідно до свого нового положення за кордоном, подолати мовний бар'єр, вивчаючи мову, відвідувати інтеграційні курси, за необхідності звертатися до спеціалістів, які можуть надати психологічну допомогу, соціалізуватися в нових умовах, будувати нові соціальні зв'язки. Важливою є підтримка з боку приймаючого населення, адже особи із тимчасовим захистом в цей час є найбільш вразливими та незахищеними. Працевлаштування допоможе не лише отримати базу для економічної незалежності, але й допоможе в питаннях вивчення мови, налагодженні соціальної комунікації.

Важливою та базовою є державна підтримка приймаючої країни. Основним завданням якої є створення умов для соціального захисту осіб із тимчасовим захистом, забезпечення доступу до основних послуг і рівних можливостей. Отже, вивчення чинників, які впливають на процес соціально-психологічної адаптації осіб із тимчасовим захистом, є важливим для розробки ефективних підходів для їх інтеграції, підтримки розвитку, становлення та покращення якості життя.

Література

1. Боровинська І.Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис. «Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб», д-ра філософії. Київ, 2022. 301 с.
2. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
3. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ НЕВРОТИЧНИХ РОЗЛАДІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Анна Кузнєцова

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. н.,
доц. Галушко Любов Ярославівна

Постановка проблеми. Юнацький вік розглядається як критичний етап психосоціального розвитку особистості, що характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, системи цінностей, світоглядних орієнтацій і міжособистісних відносин. У цей період індивід зазнає значного соціального та емоційного навантаження, обумовленого необхідністю адаптації до нових соціальних ролей, відповідності очікуванням з боку значущого оточення, впливом академічного тиску, невизначеністю перспектив особистісного та професійного майбутнього, а також необхідністю прийняття перших самостійних рішень.

Психологічна вразливість, характерна для зазначеного вікового періоду, у поєднанні з несприятливими соціальними чинниками, може зумовлювати розвиток порушень емоційної сфери, зокрема невротичних розладів. Попри те, що ці стани не мають органічної природи, вони суттєво знижують якість життя, ускладнюють процеси соціальної адаптації, формування міжособистісних стосунків та професійне самовизначення особистості.

Актуальність вивчення даної проблеми зумовлена зростаючим рівнем тривожних, депресивних та дезадаптивних проявів серед молоді, що вимагає глибокого аналізу психологічних і соціальних чинників, які сприяють виникненню невротичних розладів. Незважаючи на наявність значного обсягу досліджень у межах клінічної та вікової психології, соціально-психологічні детермінанти зазначених порушень у контексті юнацького віку залишаються недостатньо систематизованими.

Викладення основного матеріалу. Юнацький вік є критичним періодом у психічному розвитку особистості, коли соціально-психологічні чинники можуть істотно впливати на формування невротичних розладів [1]. У цей час відзначається підвищена вразливість психіки до зовнішніх психотравматичних чинників, що зумовлено змінами загальної та нервової реактивності, як свідчать дослідження Г.Є. Сухаревої.

Одним із провідних соціально-психологічних чинників формування невротичних розладів у юнацькому віці є неефективна організація освітнього та виховного процесу, що може призводити до хронічного психоемоційного перенапруження. Починаючи з раннього віку, діти зазнають надмірного

навантаження внаслідок інтенсивного графіка занять, що часто не відповідає їхнім віковим і психофізіологічним потребам.

До провокувальних чинників формування невротичних розладів в юнаків належать: надмірні інтелектуальні або фізичні навантаження за умов дефіциту відпочинку, виснаження нервової системи, щільний навчальний графік, недостатність сформованих навичок релаксації та саморегуляції, а також вроджена схильність до швидкої втомлюваності.

Окрему увагу слід приділити міжособистісним труднощам, які є типовими для осіб із невротичними розладами. У юнацькому віці це може проявлятися у вигляді конфліктів в інтимно-особистісних взаєминах, недостатнього взаєморозуміння, підвищеної емоційної чутливості до відторгнення, а також труднощів у сфері матеріального самовизначення та побудови соціальних ролей. У ряді випадків особи з невротичним типом особистісного розвитку демонструють підвищену вразливість до оцінювання з боку значущого оточення, тривожність у контексті економічної самостійності, що може спричинити формування внутрішніх конфліктів та емоційної дезінтеграції [2, с. 42-45].

Як зазначалося раніше, юнацький вік є критичним періодом психічного розвитку, впродовж якого соціально-психологічні чинники можуть значно вплинути на формування невротичних розладів. Одним із важливих аспектів є внутрішні передумови розвитку неврозів, що включають підвищену емоційну чутливість та ранимість індивіда. Дитина, яка має схильність до розвитку неврозу, зазвичай характеризується гострою реакцією на ставлення оточення, утрудненням у вираженні своїх емоцій та переживань. Такі особи можуть проявляти риси наївності, довірливості, емоційної відкритості, але водночас мають схильність до інтровертованості, імпульсивності, егоцентризму, а також значну чутливість до критики та соціальних оцінок. Вони можуть бути вразливими до стресових ситуацій і тяжко переживати труднощі, що виникають у процесі взаємодії з іншими людьми, що, в свою чергу, є однією з основних передумов розвитку невротичних розладів.

Окрім внутрішніх психологічних чинників, соціально-психологічні аспекти, зокрема особливості виховання та соціалізації, відіграють важливу роль у формуванні невротичних симптомів [3]. Так, серед зовнішніх чинників, що сприяють розвитку неврозів, можна виділити зниження біотонусу, що виникає через фактори, які ослаблюють захисні сили організму, а також негативний особистісний досвід, пов'язаний з тривожністю, напруженістю та афективно-захисними реакціями. Формування внутрішніх конфліктів, спричинених травматичними подіями у міжособистісних стосунках, може призводити до дезінтеграції особистісного розвитку, що є одним із факторів, що детермінує виникнення неврозів.

Перевантаження психофізіологічних і адаптаційних можливостей організму під впливом стресових умов розвитку може також призвести до критичного зростання емоційної напруги, що, у свою чергу, посилює ризик розвитку невротичних порушень. Особливої уваги заслуговує «зрив» вищих нейрорегуляторних функцій, що супроводжується клінічно вираженими симптомами неврозу.

Не менш важливими є психотравмувальні фактори виховання, до яких належать: завищені вимоги з боку батьків, осуд, погрози, нестача емоційної підтримки та суперечливі вимоги. Тривожність батьків, що проявляється у формі гіперопіки, також є важливим фактором ризику, що підвищує ймовірність розвитку невротичних розладів у підлітків [4].

Отже, узагальнення теоретичних положень щодо соціально-психологічних чинників невротичних розладів у юнацькому віці зумовлює доцільність їх емпіричного вивчення. З цією метою було проведено дослідження, спрямоване на виявлення рівня тривожності, емоційної напруги та соціальної підтримки в молодіжному середовищі. Загальна кількість респондентів становить 32 особи.

Отримані результати свідчать про актуальність проблеми: значна частина молоді перебуває під впливом постійного або періодичного стресу, що негативно впливає на їхній емоційний стан та сприяє формуванню невротичних симптомів.

Переважає більшість респондентів відзначили високий рівень тривожності, який виявляється у вигляді емоційної нестабільності, підвищеної втомлюваності, порушення сну та роздратованості. Зокрема, близько половини учасників опитування регулярно стикаються з тривожними переживаннями, що підтверджує наявність стресових факторів у їхньому житті – передусім пов'язаних з навчальним навантаженням, соціальними конфліктами та міжособистісними труднощами.

Тож, результати дослідження вказують на потребу у впровадженні цілеспрямованих соціально-психологічних заходів, орієнтованих на зниження рівня стресу та тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, а також зміцнення системи соціальної підтримки як ефективного ресурсу для профілактики невротичних розладів у юнацькому віці.

Висновки. Таким чином, юнацький вік є періодом високої чутливості до соціально-психологічних впливів, які можуть як сприяти формуванню зрілої особистості, так і зумовлювати розвиток невротичних порушень. З огляду на це, актуальною є необхідність формування ефективної системи психопрофілактики, спрямованої на зниження рівня емоційної напруги, розвиток навичок саморегуляції, підтримку позитивної самооцінки та формування конструктивних стратегій соціальної взаємодії.

Література

1. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Центр навч. літ., 2008. 592 с.
2. Журавльова Л. Коломієць Т., Шмиглюк О. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2020. Випуск 9 (54). С. 38–68.
3. Коростельов М.О. Психологічні механізми невротичних розладів. Львів: Психологічний інститут. 2019
4. Юрценюк О.С. Психологічні та соціальні чинники розвитку невротичних розладів у студентів (огляд літератури). Буковинський медичний вісник. 2016. Т. 20, № 1, (77). С. 236–240.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Світлана Кузьменко

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Шаумян Олена Геворківна

Постановка проблеми. Процес адаптації студентів педагогічних коледжів до майбутньої професії охоплює особистісні, соціальні та професійні аспекти. Незважаючи на значну увагу дослідників до проблем професійного становлення молоді, психологічні особливості адаптації саме студентів педагогічних коледжів потребують більш глибокого та системного вивчення. Існуючі дослідження часто розглядають окремі аспекти цієї проблеми, не створюючи цілісного уявлення про її динаміку та ключові психологічні механізми. Виникає нагальна потреба у виявленні та аналізі психологічних особливостей адаптації студентів педагогічних коледжів до майбутньої професійної діяльності з метою оптимізації процесу їхньої підготовки та забезпечення успішного професійного старту.

Викладення основного матеріалу. Психологічні особливості адаптації студентів педагогічних коледжів до майбутньої професійної діяльності окреслюються низкою важливих чинників.

1) Зростання вимог до професійної компетентності педагогів. Сучасна освіта вимагає від педагогів не лише глибоких знань предмету, а й високого рівня психолого-педагогічної компетентності, здатності до емпатії, ефективної комунікації та швидкої адаптації до змін в освітньому процесі.

2) Забезпечення якісної підготовки педагогічних кадрів. Успішна адаптація випускників педагогічних коледжів до майбутньої професії є ключовим фактором забезпечення якості освіти на початкових етапах. Психологічні труднощі в адаптації можуть призвести до зниження професійної мотивації, виникнення синдрому емоційного вигорання та навіть до відтоку молодих спеціалістів з освітньої галузі.

3) Специфіка навчального процесу в педагогічних коледжах. Навчання в педагогічних коледжах має свої особливості, пов'язані з поєднанням теоретичної підготовки з практичною діяльністю, що вимагає від студентів специфічних адаптаційних механізмів.

4) Недостатня розробленість психологічного супроводу. Ефективні програми психологічної підтримки процесу адаптації студентів педагогічних коледжів до майбутньої професійної діяльності потребують науково обґрунтованих підходів, що базуються на глибокому розумінні психологічних особливостей цього процесу.

Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій з проблеми професійної адаптації молодих фахівців, зокрема майбутніх педагогів, свідчить про значний інтерес дослідників до цієї проблематики.

Дослідження Л. Мітіної, З. Курлянд підкреслюють визначальну роль внутрішньої мотивації та усвідомленого вибору педагогічної професії для успішної адаптації, зокрема: труднощів на початковому етапі професійної діяльності [5, с. 234].

Усвідомлення себе майбутнім педагогом, прийняття цінностей та норм професії розглядається в працях Е. Еріксона, І. Кона, Т. Драгунової. Становлення професійної ідентичності є важливим фактором психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності та успішної адаптації [1, с.14].

Перехід до професійної діяльності часто супроводжується підвищенням рівнем тривожності та стресу, що досліджується О. Куфтіною. Високий рівень тривожності здійснює вплив на соціально-адаптаційні процеси, ускладнюючи встановлення контактів, знижуючи самооцінку та професійну ефективність [4, с.148].

В роботах Н. Кузьміної і А. Маркової підкреслюється вагомість розвитку комунікативних навичок, емпатії, толерантності та здатності до ефективної взаємодії із студентами, батьками та колегами є важливим аспектом професійної адаптації [5, с. 311].

В. Сухомлинський і С. Гончаренко наголошують на значенні практичної підготовки студентів педагогічних коледжів для успішної адаптації. Ранній досвід педагогічної діяльності дозволяє студентам набути практичних навичок, усвідомити реалії професії та зменшити рівень невизначеності [5, с.471].

Проте, незважаючи на наявність досліджень, залишається потреба у більш глибокому вивченні специфічних психологічних особливостей адаптації студентів педагогічних коледжів різних спеціалізацій, а також у розробці та впровадженні ефективних програм психологічної підтримки цього процесу.

Процес адаптації студентів педагогічних коледжів до майбутньої професійної діяльності є динамічним та багатокомпонентним, зокрема:

1) Формування професійної мотивації. На етапі навчання в коледжі відбувається усвідомлення студентами значущості обраної професії, формування інтересу до педагогічної діяльності. Що є потужним рушієм успішної адаптації. Важливим є формування позитивного образу майбутньої професії, розуміння її соціальної значущості та можливостей для самореалізації [1, с.13].

2) Становлення професійної ідентичності. Тобто поступово студенти бачать себе у педагогічній професії, приймають її цінності та норми, формують уявлення про себе в майбутній професії як розуміння своїх професійних сильних та слабких сторін, розвиток професійного самовизначення та формування власного педагогічного стилю.

Подолання тривожності та страху перед майбутньою професійною діяльністю. Перехід від навчальної діяльності до самостійної професійної роботи може викликати у студентів почуття невизначеності, тривоги та страху перед невідомим. Важливим аспектом адаптації є формування впевненості у своїх

силах, формування позитивного ставлення до майбутніх професійних викликів та оволодіння стратегіями подолання стресових ситуацій [3, с. 242].

3) Розвиток готовності до педагогічної взаємодії. Майбутня професійна діяльність педагога передбачає постійну взаємодію із здобувачами, колегами, батьками. Тому важливим аспектом психологічної адаптації є набуття толерантності, здатності до налагодження конструктивних міжособистісних відносин та розв'язання конфліктних ситуацій.

4) Адаптація до вимог професійного середовища. Після закінчення коледжу молоді педагоги стикаються з необхідністю пристосування до конкретних умов роботи в освітньому закладі, до вимог адміністрації, особливостей учнівського колективу та педагогічного колективу. Успішна адаптація передбачає засвоєння нових норм, правил, традицій, а також формування ефективних стратегій професійної поведінки.

5) Розвиток рефлексивних навичок. Здатність до самоаналізу своєї педагогічної діяльності, критичної оцінки власних дій та визначення шляхів подальшого професійного зростання є важливою психологічною особливістю успішної адаптації. Рефлексія дозволяє молодим педагогам усвідомлювати свої помилки, вчитися на власному досвіді та постійно вдосконалювати свою професійну майстерність [5, с. 234].

Висновки. Отже, процес психологічної адаптації студентів педагогічних коледжів до майбутньої професійної діяльності є складним та індивідуальним. На його успішність впливають різноманітні фактори, включаючи особистісні характеристики студентів, особливості навчального процесу в коледжі, підтримка викладачів та адміністрації, а також соціально-економічні умови.

Психологічні особливості адаптації студентів педагогічних коледжів до майбутньої професійної діяльності є важливим аспектом їхнього професійного становлення. Формування професійної мотивації та ідентичності, подолання тривожності, розвиток готовності до педагогічної взаємодії, адаптація до професійного середовища та розвиток рефлексивних навичок є ключовими психологічними компонентами успішної адаптації. Глибоке розуміння цих особливостей сприятиме на етапі підготовки здобувачів до майбутньої професійної діяльності задля підвищення якості педагогічних кадрів та розвитку освітньої системи в цілому.

Література

1. Бондаренко О. В. Психологічні чинники професійної адаптації молодих учителів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. «Педагогіка»*. 2015. № 1. С. 13–18.
2. Завацька Н. Є., Журба М. А., Блискун О. О., Завацький Ю. А., Жигаренко І. Є. Соціально-психологічний супровід процесу реінтеграції особистості з різним груповим статусом в умовах сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. Праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т.2. С. 5–21.

3. Корольчук М. С. Психологія професійної діяльності. Київ : Ельга-Н, КНТ, 2006. 342 с.

4. Куфтіна О. С. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 39. С. 148–154.

5. Педагогічна майстерність: Хрестоматія. / упоряд.: І.А.Зязюн, Н.Г.Базилевич, Т.Г.Дмитренко та ін.; за ред. І.А.Зязюна. Київ : СПД, 2008. 463 с.

ПІДЛІТКОВА ДЕПРЕСИВНІСТЬ ТА ЇЇ СПЕЦИФІКА

Ганна Кучер

студентка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. н.,
доц. Близнюкова Олена Миколаївна

Постановка проблеми. Проблема депресивності у підлітковому віці як особистісної властивості у загальній сукупності явищ індивідуального та професійного розвитку є актуальною та своєчасною. Депресивні прояви паралізують життєву активність, знижують адаптаційні можливості та збіднюють психологічний потенціал особистості. Ще однією небезпекою є суїцидальні тенденції як наслідок депресивності. Все це обумовлює необхідність ранньої діагностики депресивності та створення ефективного психологічного супроводу особистості з метою подолання депресивності ще на ранніх етапах вікового розвитку.

Проблема депресивності та її специфіка у підлітковому віці тісно пов'язана з різноманітними аспектами життєдіяльності підлітка, зокрема, з проблемою активації психологічних ресурсів, реалізації творчого потенціалу, самореалізації. Водночас депресивність практично не досліджена як психологічний феномен, розглядалися депресії та депресивні розлади більшою мірою з позицій медичної і клінічної психології, а наукові пошуки у сфері педагогічної та вікової психології, на жаль, поодинокі (О. Ідобаєва, П. Лушин, А. Бек, М. Селігман, П. Хейманс та ін.) [1; 2].

Отже, незважаючи на актуальність досліджуваного питання, зумовленого деструктивним впливом депресивності на формування повноцінної, психологічно, а відтак, і фізично здорової, зрілої особистості, слід констатувати недостатню розробленість проблематики виникнення депресивності як особистісної властивості у вітчизняній психологічній літературі, зокрема у контексті педагогічної та вікової психології.

Мета статті – дослідження депресивності та її специфіки у підлітковому віці.

Викладення основного матеріалу. Аналізуючи проблему депресивності у контексті вікових особливостей, зазначено, що підлітковий вік є переходом від дитинства до дорослості, що і становить головний зміст і специфічну відмінність цього етапу. Підлітковий період характеризують як кризовий, критичний, переломний та перехідний. Така оцінка зумовлена численними якісними зрушеннями у розвитку підлітка, появою важковиховуваності. Проте, ці явища зумовлюються конструктивними процесами розвитку.

Підлітковий вік також називають періодом „бурі та натиску”. Його зміст описується як криза самосвідомості, при подоланні якої людина набуває „почуття індивідуальності”. С.Холл вперше описав амбівалентність та парадоксальність характеру підлітка, виділивши ряд основних протиріч, які притаманні цьому вікові: надмірна активність може призвести до виснаження; бурхлива веселість змінюється сумом; впевненість у собі переходить у сором’язливість та боязкість; егоїзм чергується із альтруїзмом; високі моральні прагнення змінюються низькими спонуканнями; пристрасть до спілкування змінюється замкненістю; тонка чуттєвість переходить в апатію; жива допитливість – у розумову байдужість; пристрасть до читання – у нехтування ним; прагнення до реформаторства – у любов до консерватизму; захоплення спостереженнями – у безкінечні обговорення.

Саме така суперечність у настроях, спонуканнях та бажаннях підлітка призводять до того, що у підлітка нерідко буває стан депресії. На нашу думку, невміння конструктивно переживати депресивні стани і призводить до депресивності, тобто робить особистість підлітка вразливою до депресій.

У деяких дослідженнях (О. Ідобаєва, А. Подольський, П. Хейманс) констатується, що депресивні підлітки намагаються покращити свій психологічний стан за допомогою вживання алкоголю або наркотиків. Вочевидь, спрацьовує механізм психологічного захисту, який допомагає підлітку „втекти” від психічного дискомфорту. Застосування при цьому психоактивних речовин може розглядатись як наслідування зовнішнім ознакам дорослості (Т. Драгунова). Тобто, така модель поведінки переймається підлітком від дорослого з метою зняття психологічної напруги без розуміння реальних наслідків, що деструктивно впливає на становлення особистості.

Більшість українських психологів (М. Боришевський, О. Кононко, Г. Костюк та інші) схиляються до думки, що саме почуття дорослості і виступає стрижневою особливістю особистості підлітка – „її структурним центром”. Як центральне особистісне новоутворення воно визначає спрямованість і активність підлітка, систему нових прагнень і переживань. Тому, небезпечним є наслідування саме „негативних” ознак дорослості.

У підлітковому віці становлення особистості прямо пов’язано з усвідомленням себе як особистості, послідовно з’являються дві особливі форми самосвідомості: почуття дорослості та „Я-концепція”.

Протягом підліткового періоду ламаються та перебудовуються всі попередні ставлення дитини до світу і до самої себе та розвиваються процеси самосвідомості і самовизначення, які приводять до тієї життєвої позиції, з якою

школяр починає своє самостійне життя. Відтак, поява депресивності у структурі особистості підлітка може спровокувати аномальну лінію розвитку.

На думку Е. Шпрангера відкриття „Я”, виникнення рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності є головними новоутвореннями підліткового віку. Це вік мрій, неясний прагнень, незадоволеності, песимістичних настроїв; вік підвищеної нервозності та максимуму самогубств. Вчений пояснює це явище тим, що підліток стоїть перед близькою перспективою зайняти певне положення у суспільстві, яке його не задовольняє.

Аналізуючи теоретичні дані з цієї проблематики, можна визначити такі прояви депресивності у підлітковому віці:

- неможливість ефективно засвоювати навчальну програму, проблеми з адаптацією у шкільному колективі, „шкільні страхи” та „втечі” зі школи;
- неспроможність встановлювати й ефективно підтримувати міжперсональні контакти, засвоювати норми соціальної поведінки і моралі;
- вживання психоактивних речовин як наслідування „негативних” ознак дорослості;
- використання захисних реакцій, у тому числі „втечі від реальності”;
- усамітненість, замкненість, пригнічення почуттів, сповільненість або загальна пасивність, швидка втомлюваність, безініціативність, пониження вольової активності і мотивації, туга, відчай;
- суїцидальні тенденції;
- втрата відчуття реальності у навколишньому світі;
- відчуття неповноцінності, власної неспроможності; знижена самооцінка, фрустрованість;
- порушення у сімейному мікрокліматі (високий рівень негативних емоцій, неблагополучність щодо міжособистісних стосунків, надмірні вимоги та очікування батьків, стресогенність подій у сім’ї, дисгармонійні види виховання);
- відчуття безперспективності, провини за події минулого та безпорадність перед труднощами;
- конфлікт прагнень та потреб [1; 3].

Висновки. Таким чином, депресивність у підлітків має складну структуру. Це пояснюється поєднанням істинних депресивних проявів, переломлених через вікові особливості, з особистісними захисними реакціями, які формуються у відповідь на власну неспроможність, неможливість ефективно засвоювати навчальну програму та адаптуватись у колективі однолітків.

Депресивність деструктивно впливає на формування особистості підлітка, зокрема, становлення психічних процесів та функцій, а також деструктивний вплив на розвиток емоційної, поведінкової та соціальної сфери.

У цілому, не зважаючи на бурхливість протікання, нестійкість і кризовість підліткового віку, які супроводжують суттєві психофізичні метаморфози, цей віковий період є сенситивним для конструктивних змін на шляху особистісного розвитку. Саме тому своєчасне виявлення порушень в емоційній та психологічній сфері підлітка сприятиме попередженню та усуненню негативних наслідків деструктивних тенденцій.

Література

1. Бігун Н. І. Психологічні засоби формування особистісної захищеності щодо дії депресогенних факторів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка. Кам'янець-Подільськ, 2011. Вип. 3. С. 3–7.
2. Гончаренко Е. І. Дослідження депресивності у підлітків. Психолого-педагогічний практикум : Нац. ун-т "Києво-Могилян. акад.". Київ : Дірект Лайн, 2017. Ч. 3. С. 29-36.
3. Зубцов Д. Депресія : визначення та симптоматика. Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. Миколаїв, 2016. № 1. С. 77–81.

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ, ВИКЛИКАНОЇ ВОЄННИМ СТАНОМ, НА ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Олена Лісова

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої світи
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доц. Близнюкова Олена Миколаївна

Постановка проблеми. Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, пов'язана з воєнними діями, створила потужний стресогенний контекст, який суттєво впливає на психологічний стан населення. У зв'язку з повномасштабною війною в Україні, значно зросло психоемоційне навантаження на населення. Одним із найпоширеніших психічних станів є тривожність, яка має здатність змінювати поведінкові реакції особистості, зокрема у конфліктних ситуаціях. Вивчення цього впливу є важливим як для розуміння сучасної соціально-психологічної динаміки, так і для розробки ефективних способів психологічної допомоги.

Особливої уваги набуває феномен тривожності, як стійкого психоемоційного стану, що супроводжується підвищеним відчуттям небезпеки, передбаченням загроз і неможливістю повного контролю за ситуацією.

Тривожність у період війни проявляється як у формі реакції на безпосередню загрозу життю, так і внаслідок інформаційного тиску, нестабільності, втрати соціальних зв'язків. Усе це зумовлює зміну моделей поведінки, зокрема у міжособистісних конфліктах. Конфліктні ситуації в умовах воєнного часу набувають нових рис: вони можуть бути емоційно напруженішими, імпульсивними, а також позначеними зниженим рівнем рефлексії та емпатії.

Потреба у глибшому розумінні того, як саме тривожність, викликана воєнним станом, трансформує поведінкові стратегії особистості в конфліктних ситуаціях, визначає актуальність даного дослідження.

Метою є дослідити особливості впливу тривожності, спричиненої умовами воєнного стану, на поведінкові реакції особистості у конфліктних ситуаціях. Зокрема, йдеться про виявлення типових моделей поведінки у конфлікті за різного рівня тривожності, встановлення статистичних закономірностей та психологічних особливостей таких реакцій.

Завдання дослідження включають:

- вивчення актуального стану наукової розробки проблеми тривожності та конфліктної поведінки;
- проведення емпіричного дослідження рівня тривожності у вибірці, репрезентативній до умов війни;
- аналіз типових моделей поведінки в конфліктних ситуаціях;
- встановлення зв'язку між рівнем тривожності та домінантною стратегією поведінки в конфлікті.

Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій. Проблему тривожності вивчали такі дослідники, як К. Спілбергер, Л. І. Вассерман, О. Ю. Гончарова. Теорії конфліктної поведінки висвітлюються у працях К. Томаса, Р. Блейка і Дж. Моутон. Сучасні дослідження, зокрема українських науковців (О. Чабан, Н. Паніна), акцентують увагу на змінених поведінкових моделях в умовах стресу та тривалого емоційного напруження, спричиненого війною.

Проблема тривожності, як індивідуального психічного стану, широко досліджувалася у вітчизняній та зарубіжній психології. Зокрема, К. Спілбергер розробив концепцію розмежування особистісної та ситуативної тривожності, які по-різному впливають на поведінку людини. Українські науковці, зокрема О. Чабан, Н. Паніна, досліджують вплив соціального середовища на розвиток тривожності, особливо в умовах соціальної нестабільності та війни.

Також важливим є науковий доробок щодо конфліктної поведінки: модель К. Томаса та Р. Кілмана, що виділяє п'ять основних стратегій реагування на конфлікт (співпраця, компроміс, уникання, суперництво, пристосування), залишається однією з найбільш вживаних у психологічній практиці.

Актуальні дослідження вказують на те, що підвищена тривожність може стати тригером неефективних або деструктивних стратегій вирішення конфліктів: імпульсивного реагування, уникнення або, навпаки, надмірної агресивності.

Викладення основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилося протягом 2024–2025 рр. У дослідженні взяли участь 120 осіб віком від 20 до 50 років, серед яких були як внутрішньо переміщені особи, так і ті, хто проживає у відносно спокійних регіонах.

Для діагностики рівня тривожності використовувалася методика Спілбергера – Ханіна, а для визначення конфліктних стратегій – опитувальник К. Томаса.

Отримані результати вказують на те, що:

- у більшості респондентів спостерігається підвищений рівень особистісної тривожності (вище 45 балів);
- особи з високим рівнем тривожності частіше обирають стратегії уникання та пристосування, уникаючи відкритої конфронтації;

- при ситуативній тривожності в умовах загострення (наприклад, після обстрілів або втрати близьких) спостерігалися імпульсивні або агресивні реакції;
- респонденти з помірною тривожністю демонстрували більшу гнучкість у виборі стратегій, зокрема компроміс та співпрацю.

Таким чином, наявність тривожності як стійкого емоційного фону визначає характер і ефективність конфліктної взаємодії. Зниження тривожності може підвищити здатність особистості до конструктивного вирішення конфліктів навіть у складних соціальних обставинах.

У дослідженні було використано методику визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна) та опитувальник Томаса для виявлення стратегій поведінки в конфлікті. Емпірична база складала 120 осіб віком від 20 до 50 років. Було виявлено, що високий рівень тривожності значно корелює з унікальною та поступливою моделлю поведінки, тоді як особи з помірним рівнем тривожності частіше демонстрували конструктивні стратегії (співпраця, компроміс). Крім того, у групі респондентів, які перебувають у зонах бойових дій або мали травматичний досвід, простежується переважання емоційно-імпульсивної реакції в конфліктах.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що тривожність, викликана воєнним станом, має значущий вплив на конфліктну поведінку особистості. Високий рівень тривожності знижує здатність до конструктивного вирішення конфліктів, натомість сприяє уникненню або емоційно неконтрольованим реакціям. Отримані дані можуть бути використані у практиці кризового консультування, психопрофілактики та психотерапії. В умовах воєнного стану тривожність виступає потужним чинником, що впливає на конфліктну поведінку особистості. Разом із цим, наявність навіть помірної емоційної стабільності та сформованих навичок саморегуляції дозволяє людині краще адаптуватися до стресових умов і ефективно вирішувати конфлікти. Результати дослідження можуть бути використані у сфері кризової психології, психотерапевтичної допомоги постраждалим від війни, в роботі з переселенцями, військовими, волонтерами, а також у розробці програм психопрофілактики та навчання конструктивній конфліктній взаємодії.

Література

1. Спілбергер К. Психологія тривожності. К.: Наукова думка, 2002.
2. Томас К. Стратегії поведінки в конфліктах. К.: Центр навчальної літератури, 2015.
3. Чабан О. Сучасні аспекти психічного здоров'я в умовах війни. Львів: Світ, 2023.
4. Паніна Н. Соціально-психологічні наслідки війни в Україні. К.: ІС НАН України, 2023.
5. Гончарова О.Ю. Вплив тривожності на поведінкові реакції: теоретико-практичний аспект. *Психологічний журнал*. 2022. №4.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРИЙНЯТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Олександр Листюк

здобувач I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Галушко Любов Ярославівна

Постановка проблеми. Вже більше десяти років Україна веде бойові дії з метою захисту своєї території. Українські військовослужбовці проходять численні професійні навчання, тренуючись справлятися з військовим обладнанням і технікою, з метою їх ефективного застосування на полі бою. Проте в умовах бойових дій та інших екстремальних ситуаціях військовослужбовці, особливо представники командного складу, змушені працювати не тільки з технікою, а й з людьми, і приймати важливі управлінські рішення в умовах високого ризику. Ці рішення впливатимуть не лише на перебіг подій, а й на життя підлеглих, бойових товаришів. Ефективність управлінських рішень значною мірою залежить не лише від професійної підготовки, а й від комплексу соціально-психологічних чинників, які впливають на сприйняття військовослужбовцем ситуації, здатність аналізувати й робити висновки в екстремальних умовах, шукати альтернативи та швидко робити вибір на користь найбільш оптимального варіанту, при цьому дотримуючись нормативно-правових актів, обов'язкових до виконання військовослужбовцями.

Мета даного дослідження – визначити та проаналізувати ключові соціально-психологічні чинники, що впливають на прийняття управлінських рішень військовослужбовцями в екстремальних ситуаціях, а також обґрунтувати напрями підвищення ефективності управлінської діяльності в умовах бойового стресу.

Викладення основного матеріалу. В останнє десятиліття в Україні побільшало досліджень в галузі військової психології. Військові психологи (теоретики та практики) акцентують увагу на важливості психологічної готовності військовослужбовців до екстремальних умов та їхньої стресостійкості. Так О.Богущ та О.Корнійчук аналізують особистісну готовність військовослужбовців з числа командного складу до лідерської діяльності і самостійного прийняття рішень, підкреслюючи значення психологічної адаптивності. В.Стасюк та О.Ковальчук досліджують психологічні детермінанти управлінських рішень військового керівника в екстремальних умовах, акцентуючи увагу на психологічних особливостях особистості, що впливають на вибір і рішення, та описуючи психічні стани військових керівників під час екстремальних ситуацій. Л.Снігур приділяє увагу формуванню готовності майбутніх офіцерів (військових керівників) до прийняття рішень в умовах

невизначеності, використовуючи психодіагностичні методики для оцінки їхніх особистісних характеристик.

Екстремальні ситуації виникають спонтанно й непередбачувано. Вони характеризуються нестачею часу, неповнотою чи відсутністю інформації та високим ризиком для життя. У таких умовах командир має приймати рішення швидко, спираючись на наявні дані, попередній професійний досвід та особисті відчуття – інтуїцію. В умовах екстремальних ситуацій, зокрема бойових дій, процес прийняття управлінських рішень, його швидкість, адекватність та результативність, набуває особливого значення. Адже від таких рішень залежить не лише ефективність виконання бойових завдань, а й збереження життя особового складу. Бо кожен командир має дві взаємопов'язаних мети – поставити адекватне завдання і зберегти особовий склад, а кожен військовослужбовець – виконати завдання і вижити.

На процес прийняття рішень впливають різні чинники, з-поміж яких вагому роль займають соціально-психологічні. До них, зокрема, належать:

1. Стрес та психоемоційний стан.

Одним із ключових факторів є рівень стресу, який у бойових умовах може досягати критичних позначок, та здатність йому протистояти, контролювати свій стан у момент загострення та протистояти його наслідкам. Під впливом стресу когнітивні функції, зокрема пам'ять, увага та логічне мислення, можуть порушуватися. Це призводить до імпульсивних вчинків та нерациональних рішень. Найтипівіші прояви різкого стресу – ступор, паніка, втрата мови, неконтрольовані рухи. У свою чергу накопичуваний стрес може проявлятися в апатії, порушенні слуху (відсутності бажання чути і сприймати інформацію), або навпаки – невиправданій і неконтрольованій агресії. Високий рівень тривоги також знижує здатність до стратегічного мислення і, відповідно, оцінки ситуацій і прийняття рішень.

2. Емоційна стабільність та саморегуляція.

Здатність керівника зберігати емоційну рівновагу є критично важливою. Лідери, які демонструють витримку та самоконтроль, створюють атмосферу впевненості у підлеглих, що підвищує боєздатність підрозділу. Тому особливо важливо у будь-якій нестандартній ситуації зберігати зовнішню емоційну стабільність, демонструючи приклад стійкості особовому складу, і вміти швидко застосовувати інструменти саморегуляції для контролю власного емоційного стану.

3. Лідерство та авторитет

Прийняття управлінських рішень на пряму залежить від рівня авторитету командира та його здатності впливати на колектив. В умовах небезпеки солдати більше довіряють рішенням лідера, який виявляє рішучість, турботу та професіоналізм. Стійкого авторитету набувають представники особового складу, які в екстремальних ситуаціях проявляють емоційну врівноваженість та ініціативність, і пропонують адекватні рішення у разі, коли офіційний керівник самоусувається, відсутній чи не здатен виконувати свої обов'язки.

4. Групова динаміка та згуртованість

Згуртованість, взаємопідтримка і порозуміння у військовому колективі, наявність спільного успішного професійного досвіду, спільної історії сприяють кращому прийняттю колективних рішень та збільшенню рівня безумовної довіри особового складу до керівника і навпаки. Згуртованість підвищує мотивацію особового складу та готовність виконувати складні завдання навіть за несприятливих умов, а також впевненість керівника в адекватності та ефективності прийнятих ним рішень.

5. Морально-психологічний клімат

Позитивний морально-психологічний клімат у підрозділі в буденності створює передумови для ефективної комунікації, взаємної підтримки та злагоджених дій в екстремальних ситуаціях. Впевненість у своїх силах, підтримка з боку інших членів особового складу і повага командування суттєво підвищують ефективність діяльності особового складу.

Зважаючи на ці чинники та їхні характеристики, можна сформулювати такі рекомендації для підвищення ефективності управлінських рішень керівників бойових підрозділів в екстремальних ситуаціях:

- розвиток стресостійкості та опанування прийомів і механізмів емоційної саморегуляції через спеціальну підготовку;
- періодичне психологічне тренування представників командного складу у змодельованих критичних ситуаціях різних типів і змісту;
- залучення військових психологів з практичним (бажано бойовим) досвідом до процесу навчання та підготовки офіцерів та особового складу;
- формування згуртованих підрозділів зі стабільним особовим складом та підтримка здорового морально-психологічного клімату;
- регулярна оцінка морального стану в підрозділі для ранньої діагностики потенційних ризиків.

Висновки. Соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у процесі прийняття управлінських рішень військовослужбовцями в екстремальних ситуаціях і є критично важливими для ефективного управління. Усвідомлення цих факторів і системна робота над ними дозволить знизити рівень помилок і втрат, підвищити боєздатність, бойовий дух та ефективність дій окремих бойових груп та цілих підрозділів, зберігаючи життя особового складу. Психологічна готовність командира є не менш важливою, ніж його професійна компетентність. Адже розвиток відповідних психологічних компетенцій, як от готовність до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях, зменшує вплив деструктивних чинників на командний склад, підвищує загальну психологічну і фізичну стійкість особового складу, покращує оперативність дій окремих підрозділів.

Література

1. Богуш О. Ю., Корнійчук О. О. Особистісна готовність до змін у діяльності військового лідера. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023, № 2, с. 110-115.
2. Воробйов А.І. Психологія прийняття рішень в екстремальних ситуаціях. К.: Наукова думка, 2014. 312 с.

3. Захаров А.І. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальної діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. №5. С. 22-27.

4. Снігур Л., Сарафанюк Е., Гібало О. Прийняття рішень командиром у невизначених умовах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2021, № 4 (48), с. 38-41.

5. Стасюк В., Ковальчук О. Психологічні детермінанти рішення військового керівника в екстремальних умовах діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022, № 65, с. 119-124.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вікторія Луговська

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Міненко Ольга Олександрівна

Постановка проблеми. Сучасні реалії висувають нові виклики перед студентською молоддю, зокрема в умовах війни. Це питання є особливо актуальним, оскільки війна суттєво впливає на психоемоційний стан молоді, їхні освітні та професійні перспективи. Багато студентів змушені пристосовуватися до нових форматів навчання, долати економічні труднощі та шукати нові можливості для розвитку в умовах нестабільності. Крім того, психологічне виснаження, тривожність та постійне перебування в стані стресу можуть знижувати мотивацію та продуктивність, що безпосередньо впливає на їхню самореалізацію. Саме тому дослідження психологічної стійкості як механізму подолання цих викликів є надзвичайно важливим. Стресові ситуації, невизначеність майбутнього, втрати та зміни життєвих орієнтирів можуть стати серйозними перешкодами на шляху до самореалізації. Водночас, психологічна стійкість відіграє ключову роль у здатності молоді адаптуватися, зберігати внутрішню рівновагу та досягати своїх цілей, що робить її важливим об'єктом дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з ключових проблем у вивченні особистості в екстремальних умовах є питання формування та розвитку психологічної стійкості. Вона визначає як психічне, так і фізичне здоров'я людини, захищає її від дезінтеграції та особистісних розладів, сприяючи внутрішній гармонії. Психологічна стійкість (резильєнтність) – це спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність та ріст, соціальні зв'язки.

Фактично, вона відображає адаптивний потенціал особистості, визначаючи її здатність справлятися зі складними життєвими обставинами.

Науковці підходять до визначення психологічної стійкості з різних позицій, акцентуючи увагу на її багатовимірності та динамічності. Досить широко у науковій літературі досліджується і тема психологічної стійкості молоді в умовах кризових ситуацій. Зокрема, в роботах А. Бандури підкреслюється значення самоефективності та віри у власні сили як основи психологічної стійкості. Дослідження Л. Фредріксона про теорію розширення і побудови позитивних емоцій доводять, що наявність позитивного мислення допомагає легше адаптуватися до стресових умов.

Українські дослідники, зокрема О. Кірічук та Т. Титаренко, аналізують вплив війни на психологічний стан молоді та підкреслюють роль соціальної підтримки як ключового фактора подолання труднощів. У дослідженнях П. Гнатенка висвітлюються практичні аспекти формування психологічної стійкості студентів через освітні програми та психологічне консультування. Роботи Г. Бежа та Л. Скуратівського розглядають вплив війни на психологічний розвиток особистості, вказуючи на необхідність розвитку стресостійкості через саморефлексію та соціальну інтеграцію.

Психологічна стійкість є надзвичайно актуальною в умовах постійних викликів, з якими стикаються студенти. Вона дозволяє краще адаптуватися до змін, долати стрес та непередбачуваність, відновлювати навчальний процес і рухатися далі в умовах війни.

Психологічна резилентність охоплює чотири аспекти: надія (непохитна впевненість у власні сили і засоби, необхідні для вирішення або перечікування критичної ситуації), оптимізм (очікування того, що, зрештою, все закінчиться добре), стійкість (не здаватися при зіткненні з труднощами і рухатися далі до мети попри невдачі); адаптованість (здатність пристосовуватися до можливих змін у середовищі).

Вона складається з кількох компонентів:

Емоційна регуляція – вміння керувати власними емоціями та зберігати спокій у складних ситуаціях.

Когнітивна гнучкість – здатність змінювати точку зору, адаптуватися до нових обставин.

Самоефективність – віра у власні сили та можливості досягти успіху.

Соціальна підтримка – здатність звертатися по допомогу та співпрацювати з іншими.

Психологічна стійкість:

- покращує здатність до концентрації та самоконтролю. Так, студенти, які мають високу психологічну стійкість, здатні краще справлятися з відволіканнями, зберігаючи увагу на завданнях, навіть коли стикаються з труднощами;

- допомагає в подоланні стресу та тривоги, дозволяючи менше переживати через різні стресогенні ситуації і зберігати спокій, що позитивно позначається на результатах;

- підвищує мотивацію до навчання. Студенти, які вміють долати труднощі, з більшою ймовірністю зберігають позитивний настрій до навчання, навіть коли виникають складнощі;

- розвиває адаптивність. Оскільки сучасний освітній процес постійно змінюється, студенти, які мають розвинену психологічну стійкість, легше адаптуються до нових умов: дистанційне навчання, навчання в укритті, повітряні тривоги тощо.

Війна створює численні труднощі для студентів, серед яких:

1. Постійний стрес і страх за власне життя та безпеку близьких. Адже вони змушені жити в умовах постійної загрози. Регулярні обстріли, вибухи, новини про жертви серед цивільного населення та військових формують сильне почуття тривоги та безпорадності. Багато студентів хвилюються не лише за себе, а й за рідних, які можуть перебувати в зоні бойових дій або на тимчасово окупованих територіях. Такий стан може призводити до емоційного вигорання, депресії, проблем зі сном і концентрацією, що ускладнює навчальний процес.

2. Втрата або тимчасове припинення можливостей для навчання. Через воєнні дії навчальний процес у багатьох регіонах стає нестабільним або навіть неможливим. В університетах можуть припинити заняття через руйнування інфраструктури, відсутність викладачів або евакуацію студентів. Навіть у тих закладах, які продовжують дистанційне навчання, є серйозні перешкоди: нестабільний інтернет, відключення електроенергії, перебої у доступі до необхідних матеріалів та лабораторного обладнання. Деякі студенти змушені покинути навчання, оскільки пріоритетом стає виживання або забезпечення сім'ї.

3. Соціальна ізоляція через вимушене переселення або руйнування навчальних спільнот. Війна часто змушує студентів покидати рідні міста та університети, розлучатися з друзями та викладачами. У нових місцях вони можуть відчувати себе самотніми, особливо, якщо їм складно інтегруватися в нове середовище. Для тих, хто залишився на окупованих територіях або в зонах активних бойових дій, ізоляція може бути ще більш вираженою, адже вони обмежені у спілкуванні та навчальних можливостях. Втрата живого спілкування, обміну досвідом та підтримки навчальної спільноти негативно впливає на емоційний стан і мотивацію до навчання.

4. Фінансові труднощі та обмежений доступ до ресурсів. Війна значно ускладнює фінансове становище студентів та їхніх сімей. Багато батьків втрачають роботу, що робить оплату навчання, оренди житла та базових потреб складним завданням. Деякі студенти змушені самостійно шукати роботу, що відволікає їх від навчання та погіршує академічну успішність. Крім того, доступ до підручників, технічного обладнання (ноутбуків, мобільного зв'язку) та навіть до стабільного інтернету може бути обмеженим, що унеможливорює якісне дистанційне навчання. У таких обставинах психологічна стійкість допомагає студентам не лише подолати труднощі, а й знаходити нові шляхи для самореалізації.

Для підтримки та розвитку психологічної стійкості студентам важливо:

- розвивати емоційний інтелект та навички саморегуляції, тобто здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Це допоможе краще контролювати реакції на стресові ситуації, уникати імпульсивних рішень та підтримувати емоційну рівновагу;
- використовувати техніки стресостійкості, такі як медитація, фізична активність, творчі практики;
- підтримувати соціальні зв'язки та не боятися звертатися по допомогу, адже соціальна підтримка є одним із ключових чинників психологічної стійкості. Спілкування з друзями, родиною або навіть підтримуючими онлайн-спільнотами допомагає зменшити відчуття ізоляції та самотності. Корисно долучатися до волонтерських або студентських ініціатив, щоб відчувати спільність із іншими.
- визначати реалістичні цілі та поступово їх досягати. Оскільки у складні періоди життя людина відчуває втрату контролю над ситуацією, то визначення конкретних, досяжних цілей допомагає повернути впевненість і мотивацію.
- бути відкритими до нового досвіду та самовдосконалення. Війна та кризи змушують змінювати звичний ритм життя, і той, хто вміє пристосовуватися, легше долає труднощі.

Висновки. Отже, психологічна стійкість є важливим чинником самореалізації студентської молоді в умовах війни. Вона дозволяє не лише долати труднощі, а й знаходити нові можливості для розвитку. Розвиток психологічної стійкості – це процес, який вимагає регулярної практики. Розуміння власних емоцій, використання методів подолання стресу, підтримка соціальних зв'язків, визначення реалістичних цілей та відкритість до нового допомагають краще справлятися з труднощами й підтримувати ментальне здоров'я. Формування та підтримка психологічної стійкості має стати пріоритетним завданням як для самих студентів, так і для освітніх та соціальних інституцій.

Література

1. Бех Г. І., Скуратівський Л. М. Психологічна адаптація молоді до умов воєнного конфлікту. *Науковий вісник психології*. 2023. № 7. С. 87 – 99.
2. Гнатенко П. І. Формування психологічної стійкості студентів в умовах кризових ситуацій. *Психологічний вісник*. 2022. № 5. С. 102 – 115.
3. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 3 – 14.
4. Кірічук О. В., Титаренко Т. М. Вплив воєнних дій на психологічний стан студентської молоді. *Український журнал психології*. 2021. № 3. С. 45 – 58.
5. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Владислав Лутасенко

здобувач I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Шаумян Олена Геворківна

Військовослужбовці стикаються з численними викликами, які впливають на їхнє психічне здоров'я та соціальну адаптацію. Постійний стрес, ризик для життя, травматичні події та необхідність адаптації до мирного життя після служби створюють серйозні проблеми для їхнього емоційного благополуччя. Відсутність належної психосоціальної підтримки може призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів, депресії та інших психічних розладів, що ускладнює їхню інтеграцію в суспільство. Таким чином, виникає необхідність у створенні ефективних програм психосоціальної підтримки, які враховують специфіку військової служби та сприяють збереженню психічного здоров'я військовослужбовців.

Відкриті джерела для дослідження:

- 1) Путівник у сфері ментального здоров'я військовослужбовців в умовах війни – містить сучасні наукові розробки, методи допомоги та відновлення.
- 2) Система психологічної підтримки військовослужбовців – інформація про ініціативи Міністерства оборони України.
- 3) Благодійний фонд «Після Служби» – ресурси та посібники для підтримки військових і їхніх родин [1; 4].

Військовослужбовці займають унікальне місце у суспільстві, адже їх діяльність пов'язана із виконанням важливих і надзвичайно складних завдань у стресових умовах. Саме бойові дії, загрози для життя та постійна готовність до небезпеки створюють значний тиск на психіку. Відтак збереження їхнього психічного здоров'я є пріоритетом не лише для самих військових, а й для суспільства, яке залежить від їхньої ефективної роботи. Проте складність полягає в тому, що далеко не всі військовослужбовці мають доступ до своєчасної та якісної психосоціальної підтримки, що ускладнює подолання наслідків стресу.

Однією з ключових проблем є стигматизація психічного здоров'я в армії, яка нерідко стримує військовослужбовців від звернення за допомогою. Традиційно військова культура акцентує увагу на силі, витривалості та дисципліні, і це може створювати бар'єри для вираження емоцій чи обговорення пережитого стресу. У таких умовах розробка програм психосоціальної підтримки повинна включати зміни у ставленні до психологічного здоров'я на всіх рівнях.

Важливим є теоретичне розуміння механізмів впливу бойового стресу на психіку. Згідно з моделлю стресу Г. Сельє, довготривале перебування у стресових умовах може призводити до виснаження фізичних і психологічних

ресурсів організму. У військовослужбовців це може проявлятися у вигляді посттравматичних стресових розладів, депресії, тривожності, зниження мотивації та інших розладів. Ці наслідки часто проявляються вже після завершення бойових дій, коли людина повертається до мирного життя [4].

Соціальні фактори відіграють не менш важливу роль у формуванні психосоціальної підтримки. Родина, друзі, побратими, а також громадські та державні інституції можуть суттєво впливати на успішність реабілітації. Водночас, відсутність підтримки з боку оточення або нерозуміння з боку суспільства можуть лише погіршити стан військовослужбовця. Тому психосоціальна підтримка має бути системним процесом, який враховує як індивідуальні, так і соціальні фактори.

У контексті міжнародного досвіду, багато країн впроваджують спеціалізовані програми для військових, які повертаються з війни. Наприклад, у США діють організації, що пропонують терапевтичні програми, спрямовані на подолання посттравматичних стресових розладів. У той же час, ці програми базуються на інтегрованому підході, що включає як психологічну, так і соціальну реабілітацію. Успішний досвід інших держав може бути адаптований для українських реалій.

Таким чином, психосоціальна підтримка військовослужбовців повинна бути спрямована на забезпечення комплексного підходу до їх реабілітації. Вона має враховувати не лише потреби окремого індивідуума, а й соціальні умови, в яких він перебуває. Це створює передумови для успішного повернення до мирного життя та збереження їхньої життєвої енергії.

Проблематика психосоціальної підтримки військовослужбовців є актуальною як у міжнародному, так і в українському контексті. Дослідження підтверджують, що військові, які зазнали травматичних подій, стикаються з численними викликами, що впливають на їхнє психічне здоров'я та соціальну адаптацію. Зокрема, увага приділяється вивченню впливу бойового стресу, посттравматичних стресових розладів та ефективності програм реабілітації.

Згідно з дослідженнями, проведеними в Україні, значна частина військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, демонструють симптоми посттравматичних стресових розладів. Наприклад, на думку Г. Венгер розглядається вплив стресових умов на емоційно-вольову сферу військових, а також підкреслюється важливість психологічного супроводу для збереження їхнього психічного здоров'я. Авторка зазначає, що участь у бойових діях часто супроводжується тривалим стресом, який може призводити до емоційного виснаження та соціальної дезадаптації [2].

Міжнародні дослідження також підтверджують важливість соціальної підтримки для успішної реабілітації військових. Наприклад, у США діють програми, спрямовані на подолання посттравматичних стресових розладів, які включають як індивідуальну терапію, так і групову підтримку.

Окрему увагу заслуговує електронна підтримка, яка стає все більш популярною серед військових. Серед популярних платформ – veteranhub.com.ua та bezbroni.net, які пропонують інформаційну та соціально-психологічну підтримку.

Важливим аспектом є також роль побратимів у процесі реабілітації. Групова підтримка військових, які мають схожий досвід, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищує ефективність психологічної допомоги. Це підтверджується як українськими, так і міжнародними дослідженнями.

Таким чином, сучасні дослідження підкреслюють необхідність інтегрованого підходу до психосоціальної підтримки, який включає індивідуальну терапію, групову підтримку, соціальну реабілітацію та використання електронних ресурсів. Цей підхід сприяє комплексному вирішенню проблем військовослужбовців та допомагає їм краще адаптуватися до нових умов життя.

Дослідження в Україні та за кордоном показують, що військові, які отримують належну сімейну підтримку, краще справляються з посттравматичним стресом. Кореляційний аналіз демонструє, що сильний зв'язок між рівнем підтримки і психологічною адаптацією сприяє створенню більш комплексних програм реабілітації. Включення в такі програми сімейної та групової підтримки стає важливим елементом успішної реабілітації. Це дозволяє науковцям та практикам краще розуміти взаємозв'язки між різними факторами, прогнозувати результати і розробляти ефективні програми реабілітації, зокрема: розробка індивідуалізованих програм, які враховують особистісні особливості військовослужбовців; інтеграція сімейної підтримки в реабілітаційні програми; підвищення обізнаності суспільства про важливість психосоціальної підтримки.

Отже, психосоціальна підтримка військовослужбовців є важливим елементом збереження їхнього психічного благополуччя та соціальної адаптації. Теоретичні основи, практичні дослідження, кореляційний аналіз і розробка психокорекційних програм підтверджують необхідність інтегрованого підходу до реабілітації. Підтримка з боку родини, побратимів і суспільства, а також персоналізовані програми допомоги сприяють успішному подоланню посттравматичних наслідків. Інтеграція соціальних та психологічних заходів створює передумови для успішного повернення військових до мирного життя, їхньої соціалізації та збереження емоційного балансу. Психосоціальна підтримка потребує системного вдосконалення, щоб ефективно допомагати військовослужбовцям адаптуватися до нових умов [1; 2; 3].

Окрім того, важливим є врахування культурних та індивідуальних особливостей військовослужбовців при створенні реабілітаційних програм. Ця адаптація підвищує ефективність підтримки та сприяє формуванню більш довготривалого позитивного впливу на якість їхнього життя, допомагаючи військовим не лише відновити своє психічне здоров'я, а й досягнути посттравматичного зростання.

Література

1. Благодійний фонд «Після Служби» – ресурси та посібники для підтримки військових і їхніх родин. *Благодійний фонд «Після Служби»* : веб-сайт. URL: <https://pislyasluzhby.org.ua/ua/news/useful-manuals> (дата звернення: 13.04.2025).

2. Венгер Г. С. Методичні рекомендації з дисципліни «Психологічний супровід діяльності військовослужбовців». URL:

<http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18498/3/Venger%20Hanna.pdf> (дата звернення: 13.04.2025).

3. Міноборони працює над створенням системи психологічної підтримки для військовослужбовців веб-сайт. URL: <https://mod.gov.ua/news/minoboroni-praczuuye-nad-stvorennnyam-sistemi-psihologichnoyi-pidtrimki-dlya-vijskovosluzhbovcziv> (дата звернення: 10.04.2025).

4. Путівник у сфері ментального здоров'я військовослужбовців в умовах війни. *Путівник* : веб-сайт. URL: <https://yarmiz.org.ua/ua/putivnik/> (дата звернення: 14.04.2025).

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анастасія Мазур

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Горська Галина Олександрівна

Постановка проблеми. В умовах затяжної війни, економічної нестабільності, вимушеного переміщення населення та трансформації ринку праці, підприємництво в Україні набуває нового змісту. Воно виступає не лише засобом економічного самозабезпечення, а й інструментом відбудови країни, підтримки громад, створення нових робочих місць та впровадження інновацій. Проте, навіть за наявності державних і міжнародних ініціатив із підтримки бізнесу, значна частина підприємницьких проєктів не витримує викликів і припиняє діяльність на ранніх етапах.

Це свідчить про те, що економічні й організаційно-правові чинники, хоч і є важливими, але не єдині з поміж тих, які визначають життєздатність підприємницької ініціативи. У центрі уваги все частіше опиняється особистість самого підприємця – його внутрішні ресурси, установки, стиль мислення, здатність до адаптації, лідерство, толерантність до невизначеності, психологічна стійкість, мотивація та інші психічні якості.

Тож, **метою дослідження** є теоретичне осмислення та систематизація психологічних детермінант, що впливають на ефективність підприємницької діяльності.

Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій. Поняття «підприємець» та його структурні компоненти були предметом дослідження класиків економічної думки, таких як Р. Кантільйон, Ж.-Б. Сей та Й. Шумпетер, які розглядали підприємництво як ключовий рушій економічного розвитку, новаторства та ініціативності. Особистісні характеристики підприємця аналізували Л. фон Мезес, Ф. Хайєк, М. Вебер і В. Зомбарт, наголошуючи на

його свободі дій, раціональності, відповідальності та здатності до ризику. Д. МакКлелланд пов'язував підприємницьку активність із високим рівнем потреби в досягненнях, що виступає мотиваційною основою успішного бізнесу.

Викладення основного матеріалу. У тлумачному словнику термін «підприємництво» визначається як діяльність, спрямована на створення, підтримку та розвиток підприємства чи справи, а також на виробництво товарів і надання послуг. Водночас «підприємливість» трактується як характеристика активної людської діяльності, що полягає у здатності систематично та результативно досягати поставлених цілей завдяки винахідливості, кмітливості та вмінню діяти в слушний момент [1, с. 962-963]. Таким чином, уже в загальному розумінні ці поняття мають психологічне підґрунтя. Ефективна підприємницька діяльність передбачає наявність у її суб'єкта низки психологічних якостей, виявлення й розвиток яких становить важливе завдання психології підприємництва.

Поштовхом до розвитку психологічних досліджень у сфері підприємництва стала праця відомого австрійсько-американського економіста та соціолога Й. Шумпетера «Теорія економічного розвитку», у якій уперше було чітко сформульовано поняття «підприємець» і визначено його провідну роль у механізмах економічного зростання [2]. За Шумпетером, підприємцем є господарюючий суб'єкт, основною функцією якого є реалізація нових комбінацій – саме це робить його активним рушієм економіки. При цьому, на думку автора, ключовим чинником є не володіння ресурсами, а здатність до інноваційної діяльності, що дає підстави трактувати підприємця як окремий соціально-психологічний тип особистості.

Й. Шумпетер підкреслював, що відмова від рутинних дій і перехід до новаторських стратегій завжди супроводжується труднощами, які вимагають від підприємця специфічних психологічних якостей. У процесі аналізу економічних явищ він акцентував увагу на мотиваційній сфері, як ключовій у структурі підприємницької активності. Зокрема, дослідник виділив три основні мотиваційні чинники: прагнення створити власну «імперію» як прояв потреби у владі; волю до перемоги й успіху як самоціль; а також внутрішнє задоволення від творчої діяльності.

До інших характерних рис підприємця Й. Шумпетер зараховував лідерські якості, незалежність, стратегічне бачення, почуття внутрішньої відповідальності, а також обмеженість сприйняття в межах обраної мети. Таким чином, автор заклав основи подальшого розвитку економічної психології як окремого напрямку наукового знання.

Його теоретичні напрацювання знайшли продовження в емпіричних дослідженнях 1960-х років, здійснених Д. МакКлелландом, Д. Аткинсоном та Д. Вінтером, які встановили, що ознакою підприємців, які досягають вищих результатів у своїй діяльності, є високий рівень мотивації досягнення [5].

Д. Бовен і Р. Хісріх зосередили увагу на вивченні соціально-психологічних характеристик особистості підприємця [4]. Згідно з результатами їхніх досліджень, підприємці, як правило, мають вищу освіту, позитивний досвід професійної діяльності, отримують підтримку з боку родини, колег або друзів, а

також мають підприємницькі рольові моделі у своєму найближчому оточенні. Типовий вік, у якому розпочинається підприємницька активність, варіюється між 22 і 55 роками. До провідних особистісних рис успішних підприємців дослідники відносять високий рівень внутрішньої мотивації, потребу в досягненнях, внутрішній локус контролю, готовність до прийняття ризику та прагнення до самостійності.

На думку української дослідниці С. Г. Яновської, підприємницька активність зумовлена взаємодією трьох ключових компонентів: особистісного, соціального та професійного. Особистісний компонент охоплює індивідуальні риси, самооцінку, самеоефективність і цінності, які є психологічною основою підприємницької мотивації. Соціальний компонент проявляється через новий соціальний статус підприємця та його зв'язки із середовищем. Професійний – відображає досвід, ставлення до ризику й здатність долати бар'єри [3, с. 805].

Аналіз теоретичних і емпіричних напрацювань дає підстави вважати підприємництво виявом особливого типу особистості, яка поєднує низку специфічних соціальних та психологічних рис. Саме психологічні характеристики особистості суттєво визначають рівень ефективності підприємницької діяльності. Попри це, цілісної теоретичної моделі психологічних детермінант підприємницької діяльності досі не сформовано. У наукових дослідженнях переважає увага до мотиваційно-регуляторної сфери особистості, зокрема до потреби в досягненнях та внутрішніх мотивів. Водночас, не менш значущими залишаються когнітивні та комунікативні особливості підприємців.

Висновки. Отже, в умовах сучасних соціально-економічних викликів підприємництво постає не лише як економічна діяльність, а як форма соціальної відповідальності та особистісної реалізації. Ефективність підприємницької активності значною мірою залежить не лише від зовнішніх чинників, таких як законодавча база чи доступ до ресурсів, а й від внутрішніх психологічних характеристик самого підприємця.

Аналіз наукової літератури та емпіричних досліджень свідчить про те, що серед провідних психологічних детермінант підприємництва варто виділити мотивацію до досягнень, автономність, здатність до прийняття ризику, лідерство, гнучкість мислення, стратегічне бачення, емоційну стійкість та розвинені комунікативні навички.

Підприємницька діяльність виступає проявом особливого типу особистості, що поєднує мотиваційно-регуляторні, когнітивні та комунікативні компоненти психіки. Вивчення цих психологічних детермінант є важливим не лише для наукового розуміння феномену підприємництва, а й для розробки практичних програм розвитку підприємницьких якостей, що сприятимуть підвищенню життєздатності бізнесу та сталому розвитку суспільства в цілому.

Література

1. Бусел В.Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1727 с.

2. Шумпетер Й.А. Теорія економічного розвитку. Дослідження прибутків, капіталу, кредиту, відсотка та економічного циклу. К.: Видавництво НаУКМА, 2011. 244 с.

3. Яновська С.Г. Соціально–економічні та психологічні ознаки підприємництва. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2013. Вип. 21. С.799-809.

4. Bowen D.D., Hisrich R.D. The Female Entrepreneur: A Career Development Perspective. *The Academy of Management Review*, 11, April 1986. p.393-407.

5. Seibel H. D., McClelland D. C., Winter D. G. Motivating Economic Achievement. *Social Forces*. 1969. Т. 48, № 2. С. 277. URL: <https://doi.org/10.2307/2575284> (дата звернення: 05.04.2025).

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ

Дар'я Макєєва

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач
кафедри психології та соціальної роботи,
Калашникова Людмила Володимирівна

Постановка проблеми. Формування професійної компетентності майбутніх психологів є актуальним завданням вищої освіти, оскільки сучасні тенденції розвитку української держави вимагають покласти компетентнісний підхід в основу професійної підготовки фахівців, здатних ефективно працювати в умовах динамічних соціальних змін.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукової літератури засвідчує, що компетентнісний підхід розглядається вченими як концептуальна основа нової освітньої політики України. Інтерес до проблеми формування професійної компетентності майбутніх психологів постійно зростає. Дослідження сутності професійної компетентності психологів займаються І.О. Зимня, А.К. Маркова, Н.В. Чепелева, які трактують її як інтегральну характеристику особистості, елементами якої є система компетенцій, що лежать в основі успішної теоретичної та практичної готовності особистості до здійснення майбутньої діяльності та сприятимуть професійному становленню фахівця.

Л.Я. Барінова трактує психологічну компетентність як інтегративну характеристику особистості, що відображає її здатність ефективно реалізовувати професійну діяльність, спираючись на внутрішній потенціал, професійне самовираження та етичні принципи. Вчена наголошує, що поруч із

професійно важливими знаннями, вміннями і навичками необхідно під час освітнього процесу звертати увагу на розвиток емоційної зрілості, рефлексивності та емпатії, які виступають провідними рисами психолога [1].

Є.В. Брюховецька детально аналізує сутність і структуру професійної компетентності, виокремлюючи її когнітивний, мотиваційний, рефлексивний та операційний компоненти. Науковець підкреслює, що гармонійне поєднання вказаних складових здатне забезпечити ефективну професійну діяльність психолога [2].

Ю.В. Вінтюк суттєвою ознакою професійної компетентності розглядає єдність теоретичних знань та професійно важливих умінь і навичок. Серед особистісних характеристик психолога вчений наголошує на дієвості самостійності, емоційної стійкості та етичної відповідальності, які лежать в основі професійної ідентичності психолога [3].

А.М. Грись та М.В. Павлюк до складу професійної компетентності психолога включають: базові (емоційна врівноваженість, толерантність до клієнта та його переживань), функціональні (вміння налагодити контакт та підтримувати діалогічні міжособистісні стосунки) та спеціалізовані (володіння продуктивними кризовими техніками) компетентності [4].

Український психолог П.В. Лушин розглядає фасилітацію як основу професійної компетентності психолога [5]. Під фасилітацією (від англ. facilitation - допомога, полегшення, сприяння) розуміють організацію процесу колективного розв'язання проблем у групі, який керується фасилітатором (ведучим, керівником). Йдеться про єдність процесу та сукупності навичок, що дозволяють ефективно організовувати обговорення складної проблеми без втрат часу та за короткий термін виконати всі заплановані дії із максимальним залученням учасників процесу. На думку вчених психологічна фасилітація обумовлена парадоксальним контролем над процесом самореконструкції та самоорганізації відкритої динамічної системи особистості.

Усвідомлюючи важливість впровадження в освітній процес компетентнісного підходу, науковці намагаються розробити цілісну концепцію реформування освіти в Україні. Формування професійної компетентності у майбутніх психологів розглядається багатограним процесом, що потребує інтеграції теоретичних знань, практичного досвіду, міжособистісних навичок та етичної культури. Ю.М. Швалб розглядає компетентнісний підхід як основу для формування нової освітньої парадигми, яка зорієнтована не лише на знання, а на розвиток особистості студента як активного суб'єкта майбутньої професійної діяльності.

Л.В. Помиткіна досліджує психологічні особливості реалізації компетентнісного підходу в освіті, наголошуючи на важливості розвитку особистісних і комунікативних якостей студентів, таких як відповідальність, етичність, емпатійність, креативність. Як засвідчують результати емпіричних досліджень, у ролі ефективних шляхів впровадження компетентнісного підходу під час професійної підготовки майбутніх психологів доцільно розглядати: 1) впровадження інтерактивних методів навчання (кейс-методи, соціально-психологічні тренінги та моделювання ситуацій); 2) розвиток емоційного

інтелекту та стресостійкості майбутніх фахівців; 3) підвищення якості супервізії, залучення студентів до реальної роботи з клієнтами під наглядом досвідчених фахівців; 4) впровадження в освітній процес інноваційних програм із залученням цифрових технологій.

Висновки. Узагальнюючи викладений матеріал, можна констатувати, що компетентнісний підхід лежить в основі реформування системи вищої освіти в Україні.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток у майбутніх психологів професійно важливих умінь та навичок.

Література

1. Барінова Л.Я. Психологічна компетентність особистості. *Психологія. Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова*. 2014. Т. 19, № 1. С. 29–35.
2. Брюховецька Є.В. Сутність і структура професійної компетентності. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2013. № 3(56). С. 12–19.
3. Вінтюк Ю. Професійна компетентність майбутніх психологів: її сутність і можливості формування. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 36–47.
4. Грись А., Павлюк М. Типи компетентностей психолога при роботі із кризовими станами у клієнтів. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2021. № 1. С. 10–18.
5. Лушин П.В. Екологічна допомога особистості в перехідний період: екофасилітація: монографія. Київ, 2013. 252 с.

АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ У ДІТЕЙ МЕТОДОМ КАЗКОТЕРАПІЇ З ЕЛЕМЕНТАМИ ХІБУКІ-ТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Маріанна Маковій

здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Шаумян Олена Геворківна

Постановка проблеми. В умовах сучасних реалій війни в Україні проблема психологічного благополуччя дітей постає як одна з найактуальніших. Діти, які стали свідками або жертвами військових подій, переживають глибокі емоційні потрясіння, що можуть мати тривалий негативний вплив на їхній психоемоційний розвиток. Особливо уразливою вважається категорія дітей

дошкільного та молодшого шкільного віку, психіка яких ще не сформована остаточно та вкрай чутлива до зовнішніх подразників.

Психічне здоров'я дітей стає надзвичайно вразливим. Військові дії, втрата близьких, вимушене переселення, руйнування домівок та нестача стабільного емоційного фону провокують у дітей глибокі психоемоційні травми. Особливо небезпечним є те, що багато дітей не здатні виразити свої переживання словами, а отже, потребують альтернативних, м'яких методів терапії. Одним із таких методів є казкотерапія, яка, поєднана з інноваційною Хібукі-терапією, дає змогу дітям безпечно прожити, осмислити й трансформувати свої страхи, тривоги та біль.

Викладення основного матеріалу. Казкотерапія – це метод психологічної допомоги, який використовує казку як засіб впливу на підсвідомість дитини, сприяє емоційному розвантаженню, формуванню нових моделей поведінки та адаптації до складних життєвих ситуацій. В умовах війни казка стає не лише розвагою, а й засобом переживання та трансформації страхів, болю, втрат. Через ідентифікацію з героями казок дитина вчиться долати труднощі, формує позитивні моделі поведінки, відновлює віру у добро та справедливість. Казки створюють безпечний простір, у якому дитина може відкрито виражати свої почуття, пережити страхи та знайти шляхи до внутрішньої рівноваги [4, с. 76].

Особливої ефективності казкотерапія набуває у поєднанні з іншими методами – зокрема, хібукі-терапією, що базується на використанні м'якої іграшки-собаки Хібукі. Ця іграшка стає для дитини символом захищеності, «другом-обіймакою», якого можна тримати в руках у моменти стресу. Через взаємодію з Хібукі дитина вчиться розпізнавати й вербалізувати свої емоції, що є критично важливим для роботи з психотравмою [1, с. 101].

Поєднання казкотерапії та Хібукі-терапії формує багатокомпонентну модель психологічної підтримки, яка одночасно охоплює когнітивний, емоційний і тілесний рівні сприйняття. Казкові сюжети моделюють ситуації з реального життя, де дитина вчиться долати перешкоди, а іграшка допомагає відчувати підтримку. Таким чином створюється цілісний терапевтичний простір, який сприяє психоемоційній стабілізації дитини.

Особливе значення має терапевтична казка, створена відповідно до актуального емоційного стану дитини. Така казка враховує індивідуальний досвід, дає змогу дитині ототожнитися з героєм і прожити складні почуття опосередковано. При цьому надзвичайно важливо, щоби дорослий – педагог, психолог або батько – виступав співучасником цього процесу, допомагаючи інтерпретувати символи та підтримувати дитину у її внутрішній роботі [3, с. 87].

Хібукі-терапія, яка прийшла в Україну з Ізраїлю, за короткий час довела свою ефективність у роботі з травмованими дітьми. Сама іграшка має символічне значення: великі очі, які віддзеркалюють емоції, м'яке тіло, що забезпечує тактильний контакт, і здатність до створення глибокого емоційного зв'язку. Така взаємодія сприяє формуванню довіри до оточення й дозволяє дитині поступово вивільняти свої переживання.

Застосування казок, зокрема авторських творів, створених в умовах війни, підсилює терапевтичний ефект. Вони включають алегорії, метафори, символи,

що відображають сучасні події, адаптуючи їх до дитячого сприйняття. Прикладом є казки Г. Вдовиченко «Казки на листівках 22» та Дафни Шарон Максимов «Хібуки – песик, який вміє обіймати», де через історії про втрату, надію та відновлення діти навчаються справлятися зі складними емоціями [2, С. 48–54].

Казкотерапія з елементами Хібукі-терапії реалізується у формі індивідуальних і групових занять, які передбачають створення комфортного простору для дітей. Це ігри, інсценування, обговорення казкових сюжетів, обійми з іграшкою, малювання персонажів. Така багатовекторна діяльність активізує всі рівні емоційного реагування, стимулює уяву, підтримує розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

Практичне впровадження казкотерапії з елементами Хібукі-терапії було реалізовано у межах психокорекційної програми «Хібуки – мій острів безпеки» та проекту ГО «Формула щастя» під назвою «Я – твій Хібуки». Заняття відбувалися на базі дошкільного закладу № 8 «Зернятко» в м. Кропивницький, де з дітьми старшої групи проводилися структуровані заняття з використанням терапевтичної іграшки, елементів казкотерапії, арттерапії та психоемоційних технік. Наприклад, у ході заняття «Познайомся з Хібуки» діти обирали імена для своїх іграшок, малювали для них домівки, озвучували страхи через історії. Це дозволяло їм переносити внутрішні переживання у безпечну ігрову площину. Наступні заняття включали вправи «Розкажи Хібуки, що ти відчуваєш», «Хібуки допомагає», «Лист для друзів», «Мій острів безпеки», що сприяли емоційному відкриттю, розвитку емпатії та соціальних навичок [4, с. 48].

За результатами ряду емпіричних досліджень діти демонстрували зниження рівня тривожності, зростання довіри до дорослих, активізацію у спілкуванні, покращення настрою та позитивні зміни у поведінці. Опитування батьків демонструє зростання емоційної відкритості, бажання дітей ділитися переживаннями, а також позитивні зміни у взаємодії в родині.

Отже, комплексне застосування казкотерапії з елементами хібукі-терапії виявилось ефективним у подоланні психічної травми у дітей, які пережили наслідки війни. Практичні результати доводять доцільність впровадження цих методик у систему дошкільної освіти та психологічного супроводу дітей у кризових ситуаціях.

Висновки. Отже, казкотерапія є дієвим методом для роботи з психотравмованими дітьми завдяки її образній, метафоричній природі. Хібукі-терапія, як інноваційна методика, забезпечує емоційну підтримку через символічну взаємодію з терапевтичним об'єктом – іграшкою.

Інтеграція елементів Хібукі-терапії в структуру казкотерапевтичного впливу дозволяє суттєво розширити її потенціал за рахунок тілесно-емоційної взаємодії. Іграшка-песик Хібуки виконує функцію проєктивного об'єкта, з яким дитина вибудовує емоційний контакт, довіряє свої почуття, проговорює страхи та знаходить психологічну опору.

Практична реалізація психокорекційної програми «Хібуки – мій острів безпеки» та проекту «Я – твій Хібуки» підтвердили ефективність поєднання цих методів у роботі з дітьми дошкільного віку: спостерігалось покращення

емоційного фону, зростання соціальної активності, формування навичок емоційної регуляції та емпатії. В умовах гуманітарної кризи дані методики не лише сприяють стабілізації психоемоційного стану дітей, але й створюють основу для подальшого відновлення психологічного здоров'я. Тому їх впровадження в систему освіти та соціальної підтримки набуває стратегічної важливості, вимагаючи глибших міждисциплінарних досліджень і вдосконалення практичних моделей застосування.

Література

1. Кобзева О. М. Психологічна допомога дітям в умовах війни : посібник. Київ: Логос, 2023. 120с.
2. Максимов Д. Ш. Хібукі-терапія як метод подолання психічної травми у дітей в умовах війни. *Економічна психологія*. 2022. № 3. С. 48–54.
3. Моліцька І. В. Казка як інструмент психотерапії. Львів : Світ, 2021. 110с.
4. Омельченко Н. В. Казкотерапія як засіб подолання дитячих страхів : посібник. Харків : Основа, 2018. 96 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Яна Максимцева

здобувачка I курсу (магістерського) рівня вищої освіти
психолого-природничого факультету
Рівненського державного гуманітарного університету
Науковий керівник канд. психол. наук
доц. Кулакова Лариса Миколаївна

Постановка проблеми. Молодший шкільний вік – це період, коли дитина набуває для себе нового соціального статусу – школяра. Цей перехід для школяра є досить складним, адже він зумовлений змінами у соціальних взаєминах та способі життя дитини. На сьогодні зростає кількість дітей з ознаками емоційних розладів, що зумовлює необхідність вчасної психологічної діагностики та корекції таких станів. Важливо усвідомлювати, що емоційні труднощі у цьому віці не лише створюють перешкоди у навчанні, але й за відсутності своєчасної допомоги можуть мати довготривалі негативні наслідки для психічного здоров'я в майбутньому.

Викладення основного матеріалу. У період з 6-ти до 9-ти років діти переживають особливий період свого життя, адже стають школярами. В них змінюється режим дня, оточення, а, відтак, відбуваються зміни в емоційній сфері.

Під впливом освітнього середовища бурхливо розвиваються всі види вищих почуттів: інтелектуальні, естетичні, моральні та практичні. Взаємини з ровесниками забезпечують прояви соціальних емоцій, зокрема, самолюбство дитини виражається як через самоствердження, так і через змагальність. За позитивного сценарію розвитку стосунків молодшого школяра з ровесниками він

переживає почуття довіри, альтруїзму, емпатії, які стають підґрунтям для здатності до емоційної децентрації. Емоційна децентрація – спроможність молодшого школяра відволікатись від власних емоційних переживань і сприйняти емоційний стан іншої людини.

Однак і простежуються переживання негативних емоційних станів – стресів, дистресів, невротичних реакцій, закріплення емоційних порушень [3].

Емоційні порушення – це відхилення в емоційному розвитку, які проявляються в неадекватних або надмірно інтенсивних емоційних реакціях на звичні життєві ситуації.

Як правило діти шести-семирічного віку загалом уже уміють керувати власними емоціями, можуть пробувати співвідносити свої дії та бажання з діями й бажаннями оточуючих. Зі вступом до школи збільшується кількість вимог до дитини, акцент робиться вже на тому що «потрібно», а не на тому, що «хочеться». В цей період діти прагнуть з однієї сторони виправдати очікування дорослих, а з іншої – проявити себе у якості поганого учня [1].

Одним з найпоширеніших запитів до шкільного психолога є проблема емоційної нестійкості. Адже вчителі переважно не знають як поводитися з дітьми, які мають такі проблеми. Їх умовно поділяють на три групи:

- 1) агресивні діти – схильні до невмотивованих фізичних та вербальних агресивних реакцій;
- 2) емоційно розгальмовані – діти, що бурхливо і демонстративно виражають свої емоції на публіку;
- 3) емоційно вразливі – школярі, що потерпають від сором'язливості, ранимості, тривожності.

Причинами емоційних порушень можуть бути як біологічний так і соціальний фактори. Що ж стосується біологічних, то до них відносяться порушення роботи нервової системи, спадковість, хронічні хвороби, проблеми, що пов'язані з труднощами соціальної адаптації хворої дитини та з особливостями її самооцінки.

Окрім біологічних чинників виникнення емоційних порушень часто визначають і фактори соціально-психологічного характеру. До цієї групи емоційних порушень відносять особливості емоційно-вольової сфери дитини, зокрема, порушення адекватності її реагування на впливи ззовні, недоліки у розвитку навичок самоконтролю поведінки та ін. [2].

Також одним із чинників появи емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку є стиль сімейного виховання. Негативним чинником може стати неприйняття, емоційна холодність у ставленні до дитини. Дуже часто у поведінці такої категорії дітей простежується агресія, або ж, навпаки, відстороненість та ізоляція. Батьківське неприйняття часто призводить до зниження самооцінки дитини, зневіри у власній значимості та ін.

Також прикладами невдалого впливу на психоемоційний розвиток дитини є гіперсоціальне виховання, тривожно-недовірливе виховання та езопів тип виховання [1].

Таким чином можна зробити висновок що одним із найважливіших чинників, які впливають на емоційне середовище дитини, є родина. Також

емоційні стреси можуть викликати педагоги, які несвідомо чи свідомо можуть ігнорувати індивідуальні та вікові особливості кожної дитини.

Покращенню психоемоційного стану дитини можуть сприяти такі види терапій як арттерапія, ігрова терапія, нейрокорекція, сімейно-системна терапія тощо [1; 2]. До прикладу, арттерапія має кілька напрямків, як от: ізотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, та ін. Методи ігрової терапії є ефективними у позбавленні від негативних емоцій, допомагають впоратися із емоційною напругою тощо. А враховуючи той факт, що дитина є невід'ємним елементом родини, то сімейний підхід може стати ефективним в роботі з емоційними порушеннями у дітей[1; 4].

Висновок. Таким чином, емоційна сфера у молодшому шкільному віці є надзвичайно чутливою та динамічною. Емоційні порушення можуть мати негативний вплив на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки, самооцінку та загальне психологічне благополуччя дитини. Особливу небезпеку становить тенденція до ігнорування цих проявів з боку дорослих, що ускладнює своєчасну діагностику та корекцію. Для ефективної профілактики та подолання емоційних порушень необхідно здійснювати комплексний психолого-педагогічний супровід молодших школярів, з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку, сімейного середовища, соціальної ситуації та рівня емоційної зрілості, а також створення гармонійного освітнього середовища, що сприятиме всебічному розвитку дитини та запобігатиме виникненню психологічних труднощів у подальшому житті.

Література

1. Атемасова О. А. Проблема розвитку та корекція емоційної сфери : навч. посіб. Харків : Ранок, 2010. 173 с. URL: <https://surl.li/qsshxs> (дата звернення: 11.04.2025).
2. Кротенко В. І., Стрілець К. Психологічна корекція емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії (у проективному ключі). *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2015. № 29. С. 190-196.
3. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : «Центр учб. літ.», 2012. 376 с. URL: <https://surl.li/xlobya> (дата звернення: 11.04.2025).
4. Чернявська Т., Музика А. Психологічна корекція емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку // Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві : Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції присвяченій 155-річчю Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (м. Одеса, 5 листопада 2020 р.) / Редкол. : Л. М. Дунаєва, О. І. Кононенко, Л. С. Смокова. Одеса : ОНУ, 2020. С. 50-53. URL: <https://surl.li/kzqihh>

ВПЛИВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Карина Мала

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. Проблема соціальної адаптації ветеранів бойових дій набуває особливої значущості у зв'язку з наслідками військових конфліктів, що залишають глибокий відбиток на психічному здоров'ї військовослужбовців. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найбільш поширених психологічних станів серед ветеранів, що впливає на їхнє емоційне благополуччя, професійну діяльність, сімейні стосунки та інтеграцію в суспільство.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених механізмам розвитку ПТСР, питання ефективних стратегій соціальної адаптації ветеранів залишається недостатньо вивченим. Особливого значення набуває комплексний підхід, що враховує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти адаптації.

Метою дослідження є аналіз впливу ПТСР на соціальну адаптацію ветеранів бойових дій в Україні та оцінка ефективності програм реабілітації і соціальної підтримки. Дослідження також пропонує рекомендації щодо покращення системи реабілітації та інтеграції ветеранів у цивільне життя.

Викладення основного матеріалу. Війна в Україні спричинила серйозні соціальні та психологічні наслідки для ветеранів бойових дій, багато з яких стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Симптоми цього розладу, зокрема хронічна тривожність, депресія, емоційна нестабільність та труднощі в соціальних взаємодіях, ускладнюють повернення ветеранів до цивільного життя. Вони також зіштовхуються з проблемами працевлаштування через втрату професійних навичок або несумісність цивільних робочих місць із їхнім бойовим досвідом. ПТСР призводить до соціальної ізоляції, відчуження від суспільства та конфліктів у сім'ях, що негативно впливає не лише на самих ветеранів, а й на їхніх рідних, які також потребують підтримки.

В Україні досі бракує ефективних системних програм реабілітації та соціальної адаптації, що ускладнює інтеграцію ветеранів у мирне життя. Створення комплексної системи підтримки, яка враховуватиме психологічні особливості ветеранів із ПТСР, є важливим завданням для держави та суспільства. Дослідження впливу ПТСР на соціальну адаптацію ветеранів є надзвичайно важливим для розробки ефективних механізмів реабілітації та інтеграції у суспільство, що дозволить знизити ризики депресії, соціальної ізоляції та зниження якості життя [3].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із ключових факторів, що ускладнюють соціальну адаптацію ветеранів бойових дій. Важливість цього процесу визнається на законодавчому рівні, проте Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» не містить чіткого визначення соціальної адаптації. Водночас із контексту (Пункт 5, стаття 8) випливає, що пріоритетними напрямками адаптації є зайнятість та професійна підготовка. Однак, як свідчить практика, соціальна адаптація має ширший зміст і включає не лише вдосконалення професійних навичок, але й психологічний та правовий компоненти [5].

Зокрема, адаптація військовослужбовців передбачає оволодіння цивільною системою цінностей, норм поведінки, правовими аспектами соціального статусу, а також здобуття нових професійних знань для подальшого працевлаштування. Однак ветерани, які страждають на ПТСР, стикаються з додатковими бар'єрами у цьому процесі. Симптоми розладу, такі як підвищена тривожність, депресія, труднощі в комунікації та соціальній взаємодії, можуть ускладнювати навчання, працевлаштування та інтеграцію в суспільство.

Міжнародний досвід свідчить про важливість державних програм, спрямованих на подолання наслідків ПТСР серед ветеранів. Наприклад, у США після повернення військовослужбовців з Іраку та Афганістану було створено систему всебічної підтримки, що включає медичну допомогу, психологічну реабілітацію, професійну підготовку та сприяння працевлаштуванню. Особливу увагу приділяють лікуванню ПТСР, оскільки він є значною перешкодою для успішної адаптації ветеранів.

З огляду на це, в Україні необхідно розробити та впровадити комплексні програми підтримки ветеранів, що включатимуть медичну та психологічну допомогу, сприяння соціальній інтеграції та професійній реалізації. Ефективне вирішення проблеми ПТСР сприятиме не лише успішній адаптації ветеранів, а й забезпеченню суспільної стабільності та національної безпеки. Соціальна адаптація в цьому контексті – це комплексний процес, який включає психологічну реабілітацію, соціально-економічну підтримку та інтеграцію ветеранів у цивільне життя з метою забезпечення їхньої повноцінної участі в суспільстві.

Соціальна адаптація ветеранів, які зазнали впливу ПТСР, охоплює кілька ключових аспектів, що впливають на успішність їхнього повернення до мирного життя. Одним з найважливіших елементів є психологічна стійкість, яку ветерани розвивають завдяки кваліфікованій психологічній допомозі, участі в програмах реабілітації та здобуттю навичок саморегуляції для подолання стресових ситуацій.

Важливим є також процес соціальної інтеграції, в якому ветерани, незважаючи на труднощі у спілкуванні, поступово відновлюють стосунки з родиною та друзями, будують нові соціальні зв'язки і беруть активну участь у громадському житті.

Іншим критичним аспектом є економічна стабільність, що забезпечується через програми перекваліфікації та працевлаштування, що дозволяють ветеранам подолати проблеми, пов'язані з емоційною нестабільністю або

втратою професійних навичок, та гарантують їм фінансову незалежність через роботу або підприємницьку діяльність.

Не менш важливим є фізичне здоров'я ветеранів, адже ПТСР часто супроводжується психосоматичними розладами, що потребують комплексної медичної підтримки, фізичної реабілітації та програм оздоровлення.

Важливим фактором стабільності є також забезпечення житлом, оскільки наявність власного житла грає значну роль у реінтеграції ветеранів у мирне життя, і тому державні програми мають активно сприяти вирішенню житлових проблем цих осіб.

Підтримка ветеранів не обходиться без юридичної обізнаності, адже знання своїх прав дає змогу ветеранам захищати свої інтереси, звертатися за соціальними виплатами та користуватися різноманітними державними програмами допомоги.

Визнання заслуг ветеранів і шанобливе ставлення з боку суспільства мають важливе значення для їхнього морального відновлення та успішної реінтеграції, адже організація заходів на честь військових сприяє їхній моральній підтримці та відчуттю власної значущості.

Успішна адаптація також передбачає наявність у ветеранів життєвих цілей, мотивацію до саморозвитку та активну участь у соціальній, культурній або професійній діяльності, що є важливими критеріями їхнього повернення до цивільного життя [4].

Для ефективного подолання наслідків ПТСР та забезпечення соціальної адаптації ветеранів необхідно впроваджувати комплексні державні та громадські програми підтримки, що включатимуть психологічну, медичну, економічну та соціальну допомогу.

Висновки. Вплив посттравматичного стресового розладу (ПТСР) на соціальну адаптацію ветеранів бойових дій є складним і багатовимірним процесом, що вимагає комплексного підходу та координації зусиль державних і громадських інституцій. ПТСР значно ускладнює повернення ветеранів до цивільного життя, впливаючи на їхню психологічну стійкість, професійну діяльність, сімейні та соціальні зв'язки. Тому ефективна соціальна адаптація потребує реалізації спеціалізованих програм, спрямованих на психологічну реабілітацію, медичну підтримку, професійну перепідготовку, правовий захист і соціально-економічну інтеграцію.

Ключовим фактором успіху є не лише створення таких програм, а й їх доступність та індивідуалізація відповідно до потреб кожного ветерана. Врахування особистого досвіду, рівня психологічних травм та соціальних обставин сприятиме більш ефективній реабілітації та інтеграції. Також важливим є підвищення рівня суспільної обізнаності про ПТСР, що допоможе формувати толерантне ставлення до ветеранів та сприятиме їхній повноцінній участі у житті громади. Удосконалення правового регулювання у сфері соціального захисту ветеранів та активна співпраця держави, громадського сектору та міжнародних організацій сприятимуть створенню стійкої та ефективної системи підтримки, необхідної для їх успішної адаптації.

Література

1. Бриндіков Ю. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05. Тернопіль: Тернопільський нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка, 2019. 559 с.
2. Жиленко Р. Соціальна адаптація військовослужбовців в сучасній науковій літературі. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2019. Вип. 2 (45). С. 61–69.
3. Красильщиков А. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). Демографія та соціальна економіка. 2005. № 2. С. 117–125.
4. Озерський І. Нейтралізація посттравматичного стресового розладу демобілізованих бійців АТО. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. С. 367–371.
5. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України від 20 грудня 1991 року № 2011-XII. Відомості Верховної Ради України. 1992. № 15. 190 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Анна Маленкова

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Горська Галина Олександрівна

Постановка проблеми. В умовах глибоких соціально-політичних та економічних трансформацій в українському суспільстві особливої значущості набуває проблема дослідження мотиваційної сфери особистості. Саме мотивація, як внутрішній рушій поведінки та розвитку, виступає ключовим чинником, що визначає життєву активність, цілеспрямованість, емоційно-вольову стійкість та здатність до самореалізації в умовах невизначеності. Сучасні соціальні реалії спричиняють переоцінку смисложиттєвих орієнтирів, тому особливо гостро постає питання щодо наявності достовірних та валідних психодіагностичних методик, які дозволили б здійснювати глибокий і точний аналіз мотивації особистості. Сьогодні існує нагальна потреба у систематизації, оновленні та адаптації існуючих діагностичних інструментів, з урахуванням соціокультурного контексту.

Мета статті: розкрити особливості та проаналізувати досягнення сучасної психодіагностики у сфері дослідження мотивації особистості

Викладення основного матеріалу. Значний внесок у розробку теоретичних підходів до розуміння мотивації зробили як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Зокрема, поняття мотивації розглядалися у працях вітчизняних учених В. Г. Асєєва, І. Д. Бежа, С. С. Занюка, Є. П. Ільїна, О. М. Леонтьєва, М. Ш. Магомед-Емінова, К. К. Платонова, Д. М. Узнадзе та інших.

У західній психології мотивація досліджувалася в контексті різних теоретичних парадигм, зокрема біхевіористської, гуманістичної, когнітивної та психоаналітичної. Серед найбільш відомих представників цих напрямів варто відзначити Д. Халла, який розробив основи теорії драйвів, Х. Хекхаузена – автора концепції мотивів досягнення, Ф. Герцберга – засновника двофакторної теорії мотивації, А. Маслоу – творця ієрархічної моделі потреб, а також Т. Елерса, Дж. Аткинсона, Г. Холла та інших. Їхні ідеї дозволили розширити розуміння природи мотивації, виявити її специфіку на різних етапах онтогенезу, сформулювати підґрунтя для емпіричних досліджень.

У психологічному словнику під терміном «мотивація» розуміють сукупність стійких мотивів, спонукань, що визначають зміст, спрямованість і характер діяльності людини, її поведінку [6, с. 172]. Сучасні дослідники визнають, що мотивація як психічне явище інтерпретується багатозначно.

К. Халл, Д. МакКлелланд, Б. Скіннер розглядають її як сукупність чинників, що зумовлюють поведінку; Р. Аткисон, Г. Мюррей, Дж. Роттер – як процес внутрішньої психічної регуляції. Є. П. Ільїн характеризує мотиваційну сферу особистості як складну систему мотивів (мотиваційних потреб, установок, інтересів тощо), які відображаються у різних сферах діяльності людини, а також у її соціальних ролях [2, с. 344].

У наукових джерелах склалися різні підходи до визначення компонентів мотиваційної сфери. Учені виокремлюють різні складові мотивації як сукупність взаємопов'язаних компонентів, серед яких:

1. Мотиви – це спонукальна причина дій та вчинків людини [1, с. 6]. Вони мають соціальне походження, не є вродженими, формуються в процесі соціалізації та відображають ціннісні диспозиції вищого порядку. Мотиви виконують три функції: *спонукальну, спрямовуючу та регулюючу*.

2. Потреби – усвідомлені та неусвідомлені нужди, що переживаються людиною, залежно від того, що необхідно для життєдіяльності її організму і розвитку її особистості [4, с. 18].

3. Інтереси – вибіркова спрямованість людини на певний об'єкт чи діяльність, викликана позитивним, зацікавленням ставленням, емоційною привабливістю [6, с. 128].

4. Стимули – зовнішні чинники, що впливають на поведінку через обіцянку винагороди або покарання. Стимул – це зовнішнє спонукання, на відміну від мотиву як внутрішньої рушійної сили [4, с. 21].

5. Цілі – усвідомлений, запланований результат діяльності, суб'єктивний образ, модель майбутнього продукту діяльності [1, с. 13].

Ми визначили, що модель мотивації поведінки будується на взаємодії цих компонентів, які можна представити схемою: *потреба* → *мотив* → *поведінка (дія)* → *мета* → *результат (ступінь задоволення потреби)*. Інтенсивність мотивації залежить від сили мотиву та впливу супутніх детермінант.

У контексті функціонування мотивації регуляторами вибору цілей і засобів їх досягнення виступають цінності. Ціннісні орієнтації – це важливі елементи внутрішньої структури особистості, які відображають відношення людини до соціальної дійсності і дозволяють диференціювати за ступенем значущості об'єкти і вища [6, с.327]. Вони відокремлюють важливе для певної людини від несуттєвого. Саме завдяки наявності ієрархії цінностей особистість здатна усвідомлено обирати життєві орієнтири, що мотивують її до діяльності. Цінності конкретизуються у життєвих цілях, які є основою для побудови мотиваційно-ціннісної сфери.

Виділяють два основні аспекти мотивації [3, с. 15]:

Структурний (змістовий) аспект – це система мотивів, складна їх ієрархія, прояви різнобічних потреб людини. Змістовий аспект мотивації складають такі компоненти: зміст мотивації (які саме мотиви наявні в мотиваційній сфері особистості); зв'язок між мотивами (як вони пов'язані між собою); ієрархія мотивів (які мотиви основні, які другорядні); які потреби лежать в основі мотивації і детермінують поведінку особистості.

Динамічний аспект мотивації зумовлений особливостями нервової системи (силою, врівноваженістю, рухливістю нервових процесів, рівнем загальної активності). Це визначає такі динамічні характеристики мотивації як сила, стійкість, міра збудження мотивів, здатність переключатися з одних мотивів на інші і т. п..

У контексті вивчення мотиваційної сфери особистості важливим є використання психодіагностичних методик, які дозволяють виявити домінуючі мотиви, їх ієрархію, тип спрямованості, а також рівень задоволеності потреб. Такі методи забезпечують як кількісну, так і якісну оцінку мотиваційних характеристик і використовуються в освітній, консультативній та дослідницькій практиці. Опрацювавши літературу, ми визначили три блоки діагностичного інструментарію, спрямовані на дослідження різних сфер мотивації, а саме:

1. Методики діагностики окремих форм спрямованості – дозволяють оцінити компоненти мотиваційної сфери; такі, як потреби, цінності та переваги особистості в різних сферах життя. До складу входять такі методики:

- Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб, яка полягає у попарному порівнянні 15 тверджень за ступенем привабливості, що дозволяє виявити пріоритети потребової сфери. Результат фіксується у вигляді частоти вибору кожного твердження, що означає певну потребу [9, с. 297-299].

- Методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча, процедура якої полягає у ранжуванні 16 термінальних та 16 інструментальних цінностей, що дозволяє виявити індивідуальні пріоритети мотиваційній сфері цінностей [9, с. 45-49].

- Тест смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо, Л. Махоліка, який спрямований на вимірювання суб'єктивного відчуття значущості життя,

загальної цілеспрямованості та мотиваційної насиченості особистості. Методика містить 20 пар протилежних тверджень, кожен з яких необхідно оцінити за ступенем відповідності власним уявленням [5, с.328-332].

- Методика діагностики спрямованості особистості Б. Басса, яка дозволяє визначити провідний тип спрямованості – на себе, на справу або на спілкування, – через кількість виборів обстежуваним відповідних тверджень з 27 трикомпонентних пунктів [7, с. 314-315].

2. Опитувальники мотивації – призначені для визначення рівня різних видів мотивів особистості. Це наступні психодіагностичні методики:

- Методика оцінки мотивації схвалення (Д. Марлоу, Д. Крауна), яка складається з 20 тверджень, з якими обстежуваний погоджується або ні. Загальна кількість позитивних відповідей відображає рівень мотивації схвалення [7, с. 285].

- Тест-опитувальник мотивації афіліації (А. Мехраб'ян, модифікація М. Ш. Магомед-Емінова), який оцінює прагнення до міжособистісного прийняття та страх бути відкинутим за двома окремими шкалами, кожна з яких містить понад 30 тверджень [9, с. 292-296].

- Опитувальник для оцінки мотивації досягнення успіхів (А. Мехраб'ян; модифікація М. Ш. Магомед-Емінова) дозволяє визначити домінуючу тенденцію: досягнення успіху або уникнення невдач, базуючись на оцінці відповідей за 7-бальною шкалою [9, с.287-291].

- Методика визначення мотивації до успіху та уникнення невдач (А. Реан) – складається з 20 суджень, відповіді на які дають змогу визначити тип домінуючої мотивації особистості: страх перед невдачею або надія на успіх [5, с.332-334].

3. Проективні методики дослідження мотивації допомагають виявити приховані, несвідомі мотиви, бажання та потреби особистості. Вони передбачають аналіз реакцій досліджуваного на неоднозначні стимули (малюнки, ситуації, незавершені речення), що дозволяє обійти свідому цензуру і зрозуміти глибинні аспекти його мотивації. До складу діагностичного комплексу входять такі методики:

- Методика вимірювання мотивації досягнення успіхів та уникнення невдач (методика Х. Хекхаузена) – передбачає написання коротких розповідей за 6 малюнками, на основі змісту яких здійснюється контент-аналіз мотиваційних ознак [10, с.141-151].

- Методика вивчення реакцій фрустрації особистості С. Розенцвейга, яка досліджує характер поведінки особистості в умовах фрустрації через аналіз вербальних реакцій на 24 зображення соціальних ситуацій [8, с. 273-297].

- Тест кольорових виборів Л. Собчик (на основі методики М. Люшера), який дозволяє виявити актуальні мотиви та потреби особистості шляхом аналізу послідовності вибору з-поміж 8 кольорових карток [7, с. 255-256].

Усі представлені методики мають чітку інструкцію, систему оцінювання та рекомендації щодо інтерпретації результатів, що робить їх зручними та універсальними в застосуванні.

Висновки. В результаті здійсненого аналізу ми визначили, що мотиваційна сфера особистості є багатокомпонентною системою, до складу якої

входять потреби, мотиви, інтереси, стимули тощо. Її ефективне функціонування забезпечується взаємодією структурного та динамічного аспектів. Було встановлено, що для дослідження мотивації особистості застосовують як стандартизовані, так і проєктивні психодіагностичні методики. Вони дають змогу виявити особливості мотиваційної сфери, рівень домінування окремих мотивів, а також специфіку мотиваційної спрямованості. Стандартизовані опитувальники дозволяють кількісно оцінити вираженість тих чи інших мотиваційних характеристик, зокрема прагнення до досягнення, уникнення невдач або рівень саморегуляції. Проєктивні методики, у свою чергу, сприяють глибшому розкриттю особистісного сенсу цілей, цінностей та прихованих мотивів. Поєднання різних підходів забезпечує комплексне уявлення про мотивацію як системне утворення, що впливає на поведінку, навчальну активність і життєві стратегії особистості.

Перспективи подальших пошуків вбачаємо у пошуку та розробці нових психодіагностичних методик дослідження мотиваційної сфери особистості, оскільки, на жаль, серед існуючих інструментів відсутні роботи, створені українськими авторами.

Література

1. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
2. Ільїн Є. П. Мотивація і мотиви. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2018. 512 с.
3. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.
4. Конспект лекцій з курсу «Теорія мотивації» / Укладач О.В. Прокопенко. Суми: Вид-во СумДУ, 2006. 171 с.
5. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості. Навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016. 438 с.
6. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергеєнкова/ За ред. Н.А.Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.
7. Терлецька Л.Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ: Вид. Дім «Слово», 2013. 608 с.
8. Туриніна О. Л. Практикум з психології: Навч. посіб. Київ: МАУП, 2007. 328 с.
9. Щербакова І. М., Стадник Г. А. Психодіагностика професійного самовизначення особистості: навч. - метод. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. М. Макаренка, 2012. 324 с.
10. Heckhausen H. Motivation and Action / Edited by J. Heckhausen. New York: Cambridge University Press, 2012. 512 с.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ

Анна Малюта

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Шаумян Олена Геворківна

У сучасному світі люди зосереджені на тому, щоб вигідно самопрезентувати себе, адже цього від нас вимагають на різних етапах життя: влаштовуєшся на роботу; знайомишся з новими людьми тощо. Всюди треба вдало вміти презентувати себе, щоб досягнути бажаних цілей в спілкуванні. Вони дають нам можливість вибірково самопрезентувати себе і самостійно обирати ті аспекти нашої особистості, які ми бажаємо проявити, щоб скласти бажане враження в людей по той бік екрану.

У 1993 році в газеті «New Yorker» було опубліковано сатиричну картинку, де собака сидить за комп'ютером і говорить: «в Інтернеті ніхто не знає, що ти собака». Це наштовхує нас на думки і аналіз, що й справді, які нові фактори самопрезентації почали використовувати люди, розуміючи, що в мережі ти можеш бути будь-ким.

Соціальні мережі пропонують нам обмежений контроль за нашими діями, але одночасно з цим дають величезну кількість інструментів для самовираження у вигляді різних одиниць контенту: фото, відео, аудіо, тексти. А ще учасники однієї мережі спонукають інших до дій тим, що роблять теги, коментують дописи і ставляють лайки – «сучасну валюту» у світі.

Дослідження з теорії самопрезентації ХХ століття є дещо обмеженими, адже об'єктом їхнього дослідження є обмежений простір та аудиторія. Та масове використання мережі Інтернет, а разом з ним і соціальних мереж, анонімних чатів спонукає сучасних дослідників до нових відкриттів та аналізу, який буде актуальним сьогодні.

Цікаво, що у дослідженні Х. Чоу та Н. Еджа особлива увага приділяється тому, як активне використання Facebook впливає на сприйняття користувачами життя інших людей, а відтак — і на формування власної ідентичності. Хоча автори не дають прямого визначення поняттю «самоідентифікація», вони демонструють, що користувачі, які проводять більше часу в мережі та мають багато «віртуальних друзів», частіше вважають, що інші ведуть щасливіше життя [3, с. 117–121].

Така динаміка сприяє виникненню викривленого уявлення про себе, коли самооцінка знижується через постійне порівняння з ідеалізованими образами в стрічці новин. Унікальність дослідження полягає в акценті не лише на самооцінці, а на сприйнятті чужого життя як чинника, що впливає на ідентичність користувача. Використовуючи концепції «евристики доступності» та «фундаментальної атрибутивної помилки», автори пояснюють, чому люди

схильні вірити, що життя інших є кращим. Таким чином, соцмережа виступає простором, де формується неавтентичне «Я», пристосоване до очікувань аудиторії, що, у свою чергу, створює напругу між справжньою особистістю та її цифровим образом [3, с. 117–121].

У дослідженні Є. Горбушиної акцент зроблено на вивченні взаємозв'язку між самопрезентацією в соціальних мережах та статевими особливостями користувачів. Хоча поняття «самоідентифікація» безпосередньо не визначається, авторка аналізує, як інтенсивність та нав'язливість користування соціальними мережами впливають на формування різних аспектів образу «Я» – реального, ідеального та хибного.

Встановлено, що нав'язливе використання частіше асоціюється з формуванням хибного «Я», тоді як інтенсивне – з розвитком реального та ідеального образів себе. Ці процеси мають виражену гендерну специфіку: жінки схильні створювати реалістичніший образ, що сприяє кращій комунікації, але й збільшує час, проведений у мережі. Унікальність дослідження полягає у комплексному підході до аналізу самопрезентації з урахуванням статевих відмінностей, що рідко розглядається в аналогічних роботах. Авторка також проводить порівняльний аналіз методик оцінювання самопрезентації, доводячи їхню ефективність і релевантність. Таким чином, робота Горбушиної актуалізує важливість індивідуального підходу до вивчення он-лайн-ідентичності, враховуючи як особистісні, так і поведінкові фактори [1, с. 45–53].

Важливим дослідженням в питаннях як релігійні чи політичні погляди впливають на самоідентифікацію в соціальних мережах є робота М. Мадані, Р. Бандіопадхея, Б. Свайр-Томпсона, М. Йодера, К. Джозефа. Вони зосереджуються на самопрезентації користувачів у Twitter, зокрема через їхні біографії («біо»). Автори аналізують, як особливості самопрезентації пов'язані з поширенням дезінформації, пропонуючи нові методи аналізу, які виходять за межі традиційного підходу, що базується на ключових словах. Ці методи дозволяють виявити соціальні значення, такі як вік, релігійність та партійна приналежність, що відображаються у профілях користувачів. Потрібно виокремити сильні сторони роботи, які полягають в комплексному підході до інтерпретації текстів біографій, що дозволяє точніше оцінити зв'язок між самопрезентацією та онлайн-поведінкою. Зокрема, автори доводять, що певні аспекти самопрезентації можуть слугувати предикторами поширення дезінформації. Так, було виявлено, що користувачі, які демонструють у біографіях свою релігійність або партійну належність, частіше поширюють посилання на низькоякісні новинні ресурси. Це підкреслює необхідність більш глибокого аналізу цифрової ідентичності в контексті боротьби з дезінформацією [5].

Оскільки, найактивнішими користувачами соціальних мереж є підлітки та молодь, вважаємо, що цінною є робота С. Хуанга, де було проаналізовано вплив цифрової самопрезентації підлітків у соціальних мережах на їхній психологічний стан. Автор застосував як крос-секційний, так і лонгітюдний підходи для оцінки зв'язку між такими аспектами, як стратегічне формування онлайн-образу, пошук схвалення з боку інших та соціальне порівняння, і симптомами депресії та

тривожності. Було виявлено кілька патернів поведінки, серед яких найвразливішими виявилися ті, хто активно намагався керувати своїм цифровим іміджем і залежав від зворотного зв'язку. Лонгitudний аналіз підтвердив, що з часом така поведінка асоціюється зі зростанням тривожних симптомів. Це дослідження має значну наукову цінність, оскільки не лише описує типові стилі самопрезентації підлітків, а й демонструє, як цифрове середовище може впливати на емоційний добробут молоді. Результати підкреслюють необхідність створення освітніх та психопрофілактичних програм, що навчають підлітків здоровій онлайн-комунікації та зменшують їхню залежність від соціального визнання [4].

Для дослідження особливостей самоідентифікації в соціальних мережах важливе значення має робота Р. Манн, присвячена впливу частоти використання соцмереж, самопрезентації, соціального порівняння та самооцінки на формування уявлень про своє «Я» у підлітковому віці. Метою дослідження було виявити, яким чином ці чинники впливають на уявлення підлітків про власне майбутнє — як у позитивному, так і в негативному сенсі.

Дослідницька вибірка включала 152 підлітки, що дозволило вивчити гендерні відмінності та визначити основні тенденції у побудові особистісного образу. Хоча прямої залежності між вивченими змінними та формуванням збалансованого образу можливого «Я» виявлено не було, результати підкреслили важливість гендерного аспекту: дівчата частіше демонстрували страхи, пов'язані з міжособистісною взаємодією. Ці дані свідчать про те, що соціальні мережі відіграють роль у конструюванні самоідентичності, впливаючи передусім на емоційне сприйняття себе в контексті соціальних відносин. Таким чином, дослідження розширює уявлення про динаміку формування самоідентифікації в цифровому середовищі, особливо серед молоді [2, с. 105–114].

Таким чином, спільною рисою всіх досліджень є визнання того, що соціальні мережі стали не лише комунікаційною платформою, а й простором соціального моделювання та емоційного самовираження. Вони трансформують традиційні форми міжособистісної взаємодії, вносячи в них елементи гейміфікації, публічного оцінювання (через лайки, репости, коментарі) та порівняльного аналізу з іншими. Усе це створює як нові можливості для саморозкриття, так і нові ризики — зокрема, розвиток тривожних станів, залежності від зовнішньої валідації, зниження самооцінки внаслідок «цифрової конкуренції».

На основі аналізу можна зробити низку узагальнень і висновків:

1) Цифрова самопрезентація є новою формою соціальної поведінки, що активно впливає на особистісний розвиток та психічне здоров'я, особливо в підлітковому та юнацькому віці.

2) Формування онлайн-образу особистості часто здійснюється на перетині індивідуальних прагнень до автентичності та соціальних очікувань і трендів.

3) Культура «постінгу» сприяє як розвитку навичок самопрезентації, так і ризику емоційного вигорання внаслідок постійної необхідності відповідати уявному соціальному ідеалу.

4) Існує потреба у подальших міждисциплінарних дослідженнях, що враховуватимуть не лише психологічні, а й соціологічні, культурні, гендерні та навіть технологічні аспекти цифрової взаємодії.

Перспективними напрямками є також розробка освітніх і психопрофілактичних програм, які б формували критичне ставлення до онлайн-комунікації, сприяли цифровій грамотності та емоційній стійкості молоді. Вивчення впливу алгоритмів соцмереж на формування цифрової ідентичності теж потребує глибшого осмислення в контексті етики й соціальної відповідальності платформ.

Література

1. Горбушина Є. Особливості самопрезентації в соціальних мережах з урахуванням статевих відмінностей. *Психологічні дослідження*. 2023. Т. 16. № 90. С. 45–53.
2. Authentic self-expression on social media is associated with greater subjective well-being. *Nature Communications*. 2020. Vol. 11. № 4889. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41467-020-18539-w>.
3. Chou H. T. G., Edge N. They Are Happier and Having Better Lives Than I Am c: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2012. Vol. 15. № 2. P. 117–121.
4. Huang C. Digital Self-Presentation and Adolescent Mental Health: Cross-Sectional and Longitudinal Associations. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. № 20052. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20052-4>.
5. Madani N., Bandyopadhyay R., Swire-Thompson B., Yoder M. M., Joseph K. Measuring Dimensions of Self-Presentation in Twitter Bios and Their Links to Misinformation Sharing. *arXiv preprint*. 2023. URL: <https://arxiv.org/abs/2305.09548>. (дата звернення: 08.04.2025).

СПЕЦИФІКА СПІЛКУВАННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Назар Малюта

здобувач I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук, доц.
Дметерко Наталія Володимирівна

Постановка проблеми. Підлітковий вік — важливий і складний етап розвитку, коли відбуваються значні психологічні та соціальні зміни. Від 10 до 15 років підлітки переживають інтенсивні трансформації, що впливають на їхню подальшу життєву траєкторію. Важливим аспектом цього періоду є трансформація соціальних зв'язків. Спілкування стає не лише засобом обміну інформацією, а й важливим механізмом самовираження та самопізнання.

Підлітки прагнуть бути прийнятими і зрозумілими серед своїх однолітків, що стає важливою частиною їхнього життя.

Спілкування з однолітками допомагає підліткам краще розуміти свої емоції та потреби, а також визначати соціальні ролі і цінності. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, вміння працювати в колективі та вирішувати конфлікти. Однак цей процес часто ускладнюється через внутрішні суперечності та потребу в емоційному самовираженні. Підлітки починають формувати свою систему цінностей, що може вступати в конфлікт із батьківськими орієнтаціями, що призводить до стресу і внутрішньої конфліктності.

У цей період підлітки прагнуть до більшої незалежності від дорослих, що може викликати кризу ідентичності та емоційну нестабільність. Тому важливо, щоб дорослі підтримували їх у пошуках власної ідентичності та надавали зрозумілу допомогу у вирішенні труднощів у спілкуванні. Вивчення комунікативних і соціальних процесів підлітків допомагає краще розуміти їхні потреби та розробляти ефективні стратегії підтримки, що сприяють формуванню здорових міжособистісних зв'язків.

Викладення основного матеріалу. Проблема спілкування та соціальної взаємодії підлітків перебуває у центрі уваги як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Це пояснюється тим, що саме в підлітковому віці відбуваються глибокі зміни в психіці людини, зокрема у сфері соціальних відносин і міжособистісної взаємодії. Підлітки намагаються зрозуміти свою роль у суспільстві, шукати місце серед однолітків і дорослих, що значною мірою залежить від їхніх комунікативних навичок і здатності ефективно взаємодіяти з оточенням.

В. Шапар трактує спілкування як багатогранний процес встановлення контактів між людьми, що ґрунтується на потребі в спільній діяльності та взаєморозумінні. Спілкування в такому контексті розглядається не просто як процес передачі інформації, а як цілісна система взаємодії, що включає в себе обмін думками, емоціями, ставленнями та сприйняттям співрозмовника. Це дозволяє партнерам взаємодії не лише обмінюватися інформацією, а й змінювати свою поведінку і внутрішній стан. Важливим моментом є те, що через спілкування людина не лише інтегрується в соціум, а й формує своє внутрішнє "я", своє розуміння себе і свого місця в суспільстві. Таким чином, спілкування виступає як один з основних процесів соціалізації особистості [6, С. 207].

Близьким до поняття спілкування є «комунікація», яка охоплює передачу змісту не тільки в соціальному середовищі, а й у біологічних чи технічних системах. Це розширене трактування підкреслює універсальність комунікації як явища, що простежується в різних сферах людської діяльності, від простих міжособистісних контактів до складних технологічних чи біологічних взаємодій. У цьому контексті важливо зазначити, що здатність до комунікації, а саме комунікабельність, є важливою рисою особистості, що забезпечує ефективність у процесі взаємодії з іншими людьми. [6. С. 208].

Особливу увагу слід приділити розвитку комунікативної компетентності, яка є ключовою якістю для підлітків, що перебувають на стадії активного соціального та психологічного розвитку. Комунікативна компетентність

передбачає здатність підлітка встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, вірно оцінювати ситуацію, обирати найбільш ефективні стратегії взаємодії та вирішення конфліктів. Цей процес є особливо важливим саме в підлітковому віці, коли настає активне формування комунікативних навичок, і коли підлітки стикаються з новими викликами в міжособистісних відносинах. Підлітки шукають нові можливості для соціальної інтеграції, прагнуть до визнання серед однолітків і через це значною мірою тренують свої навички соціальної взаємодії.

Дослідження О. Бікус і В. Волошиної також підкреслюють важливість цього етапу в розвитку комунікативних навичок. Саме в підлітковому віці активно формується досвід соціальної взаємодії, завдяки чому підлітки набувають нових соціальних ролей і вчаться співпрацювати в групах. Вони активно шукають нові соціальні зв'язки, вчаться встановлювати контакти, що дозволяє не тільки задовольнити потребу в емоційному визнанні, але й удосконалити навички міжособистісної взаємодії. Одним з важливих аспектів розвитку комунікативної компетентності в цей період є особистісна рефлексія. Вона дозволяє підлітку оцінювати свої власні дії і взаємодії з іншими людьми, що в свою чергу полегшує процес соціалізації. Особистісна рефлексія дає можливість підлітку краще розуміти, що саме в його поведінці викликає певні реакції у оточуючих, і як ці реакції впливають на стосунки з іншими людьми. Це сприяє зниженню внутрішньої конфліктності і дозволяє підліткові знаходити більш конструктивні способи вирішення соціальних проблем. Таким чином, розвиток комунікативної компетентності в підлітковому віці є важливою складовою загального психологічного розвитку особистості. Це не лише допомагає підліткам ефективно взаємодіяти з іншими людьми, але й сприяє їхній соціальній адаптації, розвитку емоційної інтелігенції та формуванню здорових міжособистісних відносин [1].

Підлітковий вік є важливим періодом у становленні особистості, оскільки саме в цей час молоді люди переживають глибокі зміни в емоційній, когнітивній і соціальній сферах.

І. Розіна та А. Сидоренко зазначають, що в цей період відбуваються два важливі, але взаємно протилежні процеси в комунікаційній сфері підлітків. З одного боку, у підлітковому віці відбувається розширення соціальних контактів, оскільки підлітки активно шукають нові можливості для взаємодії з іншими людьми, намагаючись знайти своє місце в групах однолітків. З іншого боку, одночасно з розширенням кола спілкування спостерігається тенденція до індивідуалізації взаємодій, що виявляється у вибірковості у дружніх стосунках та підвищених вимогах до партнерів по спілкуванню. Це свідчить про те, що соціальні зв'язки підлітків стають все більш складними і диференційованими, оскільки підлітки починають віддавати перевагу не кількості знайомств, а якості відносин, які вони формують з іншими людьми.

Т. Калініна підкреслює, що спілкування з однолітками відіграє важливу роль у розвитку підлітків, оскільки саме в цьому середовищі вони не тільки здобувають досвід соціальних ролей, а й формують власні моральні норми та

цінності. Спілкування з іншими підлітками дозволяє їм краще розуміти соціальні структури, взаємодіяти з іншими людьми і осмислювати своє місце в колективі.

На окрему увагу заслуговує питання розвитку автономії та соціальних навичок у підлітків через їх взаємодію з однолітками. О. Скрипченко акцентує, що саме спілкування з ровесниками стає основним чинником розвитку соціальної автономії та здатності підлітка самостійно приймати рішення і знаходити шляхи вирішення конфліктних ситуацій. У процесі спілкування з однолітками підлітки вчаться долати труднощі у комунікації, розвивають свою здатність до співпраці і взаєморозуміння, що є важливим етапом на шляху до самостійності. Спілкування з однолітками дає їм змогу зрозуміти і прийняти різні точки зору, а також навчитися адаптувати свою поведінку відповідно до умов взаємодії з іншими [5].

У той же час, як зазначає Б. Оранюк, для багатьох підлітків спілкування з однолітками має виразний стадний характер, коли вони не можуть обійтися без своїх друзів навіть на короткий проміжок часу. Така сильна емоційна залежність від групи є однією з характерних рис підліткової соціалізації і свідчить про те, що для підлітків важливо відчувати себе частиною соціальної групи, оскільки це забезпечує їм емоційне благополуччя та впевненість у собі [37].

О. Проскурняк також звертає увагу на імпульсивність реакцій підлітків, яка є ще однією особливістю їх комунікаційної поведінки. Недостатній рівень самоконтролю може призводити до неправильного сприйняття комунікативних ситуацій, що впливає на їхні міжособистісні стосунки. Підлітки часто реагують на стресові ситуації або конфлікти з великим емоційним зарядом, не враховуючи всі нюанси ситуації, що може призвести до виникнення непорозумінь і труднощів у взаємодії з іншими людьми.

Таким чином, підлітковий вік є періодом активних змін у соціальній та комунікаційній сфері, який включає як розвиток нових соціальних зв'язків, так і зміни у способах взаємодії з іншими людьми. Спілкування з однолітками є важливим аспектом цього процесу, оскільки воно сприяє розвитку соціальних навичок, моральних норм і автономії підлітка. Однак важливо враховувати, що цей процес не є безперешкодним і може супроводжуватися труднощами, такими як імпульсивність реакцій або емоційна залежність від групи, що вимагає уваги та підтримки з боку дорослих.

Одним з основних і найважливіших факторів розвитку підлітка є соціальна ситуація, у рамках якої він взаємодіє з однолітками та дорослими. Підлітковий вік є періодом активних змін, не лише на фізіологічному, але й на психологічному рівні, оскільки підлітки поступово переходять до нових соціальних ролей, що вимагає від них змінити свої взаємодії з оточенням. Спілкування з дорослими, зокрема з педагогами, набуває значної важливості, оскільки має не лише навчальний, але й виховний ефект, який допомагає підліткам формувати свою соціальну ідентичність. У цей час вони шукають для себе місце в соціумі, аналізують і переосмислюють свою роль у родині, серед однолітків і навіть у навчальному середовищі [5].

Саме в підлітковому віці починає формуватися соціальна ідентичність через взаємодію з різними соціальними групами. Н. Сергеева акцентує увагу на

тому, що для старших підлітків надзвичайно важливо не лише перебувати серед однолітків, але й здобути певне місце в їхній групі. Це бажання знайти своє місце в колективі може проявлятися у прагненні стати лідером, здобути визнання серед однолітків, або, навпаки, знайти своє місце серед уже сформованих лідерів групи. Взаємодія з різними соціальними групами сприяє розвитку комунікативних навичок, а також допомагає підліткам осмислювати власні соціальні ролі. Ці процеси формують основні мотиви їхньої поведінки, допомагають зрозуміти власне місце в колективі і адаптуватися до соціальних умов [4].

У підлітковому віці важливою складовою соціалізації є не лише комунікація з однолітками, а й з дорослими. Це дозволяє підлітку здобувати не тільки соціальний досвід, але й важливі навички соціальної взаємодії, які допомагають у подальшому житті. Спілкування в групах однолітків не лише сприяє засвоєнню соціальних норм, але й допомагає формувати власну особистісну ідентичність. Підлітки в цей період починають активно взаємодіяти з однолітками, досліджувати їхні соціальні ролі, формувати уявлення про те, яким має бути «правильний» або «успішний» член групи. Саме через це спілкування підлітки можуть набути досвіду, необхідного для подальшого розвитку соціальних і комунікативних навичок [5].

Висновки. Підсумовуючи вищесказане зазначимо, що спілкування відіграє важливу роль в особистісному розвитку та соціальній адаптації підлітків. Спілкування з однолітками виступає важливим механізмом для формування самосвідомості, емоційної стійкості та здатності до співпереживання. Перспективи подальших досліджень бачимо у вивченні специфіки міжособистісних відносин в і різних соціальних групах (сім'я, школа, однолітки), а також на аналізі впливу нових технологій, зокрема соціальних мереж, на розвиток комунікаційних навичок підлітків.

Література

1. Бікус О.О., Волошина В.В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 1(46). С. 17-23.
2. Мельник А.А. Віковий аспект вивчення соціального інтелекту дітей різного шкільного віку. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2013. №1065. С. 144-148.
3. Оранюк Б. Ю. Вікові особливості підлітків у контексті формування інформаційної культури в мережевому спілкуванні. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 1 (55). С. 283-293.
4. Сергєєва Н.В. Особливості взаємодії молодших підлітків в малих групах школярів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць*. 2010. Вип. 14. Кн. I. С. 469-477.
5. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
6. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2005. 640 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ

Анастасія Мамішова

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. У сучасних умовах навчання студенти часто стикаються з підвищеним рівнем психологічного навантаження, стресом та емоційним виснаженням. Інтенсивний навчальний процес, високі академічні вимоги, недостатній рівень підтримки з боку соціального оточення та невизначеність майбутнього можуть призводити до розвитку емоційного вигорання. Це явище негативно впливає на мотивацію, когнітивні функції, психоемоційний стан та загальне самопочуття студентів.

Незважаючи на актуальність проблеми, психологічні особливості прояву емоційного вигорання в студентському середовищі потребують подальшого дослідження для розробки ефективних превентивних і корекційних заходів.

Метою дослідження є виявлення та аналіз психологічних особливостей емоційного вигорання у студентів, а також визначення основних чинників, що сприяють його формуванню, з метою розробки ефективних психологічних заходів профілактики та корекції даного явища в студентському середовищі.

Викладення основного матеріалу. Проблема емоційного вигорання розглядається в психологічній науці як один із проявів хронічного стресу, що виникає внаслідок тривалого емоційного напруження, виснаження ресурсів особистості та зниження адаптаційних можливостей. Теоретичні засади феномену емоційного вигорання закладені в працях Х. Фрейденбергера, К. Масlach, С. Джексона, які розглядали його як синдром, що включає емоційну виснаженість, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. У контексті студентського середовища емоційне вигорання вивчається як реакція на навчальні навантаження, міжособистісні конфлікти, низький рівень мотивації та емоційної підтримки. Дослідники (Т.І. Ілляшенко, О.Л. Музика, Н.В. Самоукіна) відзначають, що студенти є вразливою категорією, особливо в період адаптації до нових умов навчання, зміни соціального статусу та зростання відповідальності. Емоційне вигорання – це психологічний стан, який виникає в результаті тривалого впливу стресових факторів, коли людина втрачає внутрішні ресурси для подолання труднощів. У студентському віці це явище набуває особливої актуальності через особливості вікового розвитку, соціально-психологічну нестабільність, а також високу напруженість освітнього процесу.

Студентський період — це етап формування професійної ідентичності, автономності та ціннісних орієнтацій. Молоді люди часто переживають невизначеність щодо майбутнього, мають недостатній досвід саморегуляції та справляння зі стресом, стикаються з потребою одночасно відповідати академічним вимогам і соціальним очікуванням. Усе це створює передумови для розвитку хронічного психоемоційного напруження, що поступово трансформується в емоційне вигорання. Згідно з дослідженням З. Борисенко, синдром емоційного вигорання у студентів проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. Авторка зазначає, що «емоційне вигорання є результатом тривалого стресу, що виникає внаслідок високих вимог до студентів та недостатньої підтримки з боку оточення» [1, с. 160]. Психологічно вигорання у студентів виявляється на трьох основних рівнях: емоційному, когнітивному та поведінковому. На емоційному рівні з'являється почуття втоми, виснаження, апатії, роздратованості, байдужості до навчального процесу та міжособистісної взаємодії. На когнітивному рівні помітне зниження концентрації уваги, зменшення зацікавленості в отриманні нових знань, втрата віри у власні сили та успіхи. Поведінкові прояви включають уникання навчальних обов'язків, зменшення соціальної активності, порушення режиму дня, зловживання гаджетами або шкідливими звичками як формою психологічної компенсації.

Серед чинників, що сприяють емоційному вигоранню студентів, дослідники виокремлюють:

- надмірне академічне навантаження без можливості відновлення ресурсів;
- неефективну організацію навчального процесу (часті зміни графіка, нестабільні вимоги, відсутність зворотного зв'язку);
- соціальну ізоляцію, відсутність підтримки з боку однолітків чи викладачів;
- матеріальні труднощі та необхідність поєднання навчання з роботою;
- індивідуальні особливості: підвищена тривожність, емоційна чутливість, низька самооцінка, внутрішній перфекціонізм.

Особливу увагу приділено впливу воєнного стану на психоемоційний стан студентів. К. Остапенко у своєму дослідженні зазначає, що «в умовах війни емоційне вигорання у студентів посилюється через підвищену тривожність, невизначеність майбутнього та відсутність соціальної підтримки» [3].

Деякі студенти перебувають у стані прихованого вигорання, коли зовні вони демонструють активність і зацікавленість, але внутрішньо вже переживають емоційне виснаження. Це ускладнює своєчасне виявлення проблеми та потребує від психологів використання діагностичних методик, які дозволяють зафіксувати ранні прояви вигорання.

Також важливо враховувати гендерні відмінності: дівчата, за даними деяких досліджень, частіше схильні до емоційної втоми через підвищену емпатійність, тоді як хлопці можуть частіше демонструвати деперсоналізацію як захисну реакцію.

М. Коць та О. Цвігун у своїй роботі наголошують на важливості мотиваційних чинників у розвитку емоційного вигорання: «Студенти з низьким

рівнем мотивації до навчання більш схильні до емоційного вигорання, оскільки вони не бачать сенсу у своїх зусиллях» [2, с. 126].

Наслідки ігнорування проблеми можуть бути серйозними: зниження академічної успішності, ризик розвитку депресивних станів, втрати мотивації до навчання, емоційна відстороненість, конфлікти в міжособистісній сфері. У важких випадках емоційне вигорання може призвести до відрахування з навчального закладу або серйозного погіршення психосоматичного стану.

Висновки. Емоційне вигорання студентів — це багатофакторне явище, яке потребує комплексного підходу до вивчення: з урахуванням як індивідуально-психологічних характеристик, так і умов освітнього середовища. Усвідомлення цих особливостей дозволяє своєчасно розробляти ефективні профілактичні, освітні та психокорекційні програми, спрямовані на підтримку психічного здоров'я студентської молоді.

Література

1. Борисенко З. Особливості прояву та причини виникнення емоційного вигорання студентської молоді. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 2020. (43), 159–168.
2. Коць М. О., & Цвігун О. С. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи, 2020. (14), 125–129.
3. Остапенко, К. О. (2023). Психологічні особливості емоційного вигорання студентів в умовах війни. Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. URL : <https://ir.kneu.edu.ua/items/4c312f41-7266-4310-af1f-c5a849ad19e2> (дата звернення: 14.05.2025).
4. Федчишин, Н. О., Шульгай, А. Г., Кліщ, Г. І., & Сас, Л. М. Синдром емоційного вигорання у студентів-медиків: виклики, пов'язані з війною. Медична освіта, 2025. (4), С.82–87.

АНАЛІЗ СХИЛЬНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ДО МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Тетяна Маснюк

здобувачка 3 курсу ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія»

психолого-природничого факультету

Рівненського державного гуманітарного університету

Науковий керівник: канд. психол. наук,

доц. Назарець Людмила Миколаївна

Постановка проблеми. Психологічна маніпуляція є поширеним явищем у міжособистісних відносинах, яке полягає у прихованому впливі на емоції, думки та поведінку людини з метою досягнення вигоди для маніпулятора. Особливо вразливою до маніпулятивних впливів є особистість у юнацькому віці, оскільки цей період характеризується активним формуванням самоідентичності, пошуком

соціального визнання та підвищеною чутливістю до думки оточуючих. Юнаки та дівчата стикаються з труднощами у прийнятті самостійних рішень, що робить їх вразливими до зовнішнього впливу та схильними піддаватися маніпуляціям як у соціальних, так і особистих стосунках. Ураховуючи, що в юнацькому віці активно формуються соціальні навички та особистісні якості, негативний вплив маніпуляцій може мати довготривалі наслідки для розвитку особистості, знижуючи здатність до критичного мислення та самостійності у прийнятті рішень.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної маніпуляції в юнацькому віці та емпірично вивчити схильність осіб юнацького віку до маніпулятивної поведінки.

Викладення основного матеріалу. Проблема маніпулювання людиною, її свідомістю та поведінкою стала предметом численних досліджень протягом ХХ століття, привертаючи увагу як вітчизняних, так і закордонних науковців. Визначення терміна «маніпуляція» варіюється залежно від підходу дослідників, кожен з яких вносив власне розуміння цього явища. Одним із перших значущих досліджень, присвячених проблемі маніпуляції свідомістю, стала праця німецького соціолога Ганса Петера Франке, опублікована в 1964 році під назвою «Маніпульована людина». У своїй книзі Франке визначає маніпуляцію як прихований психологічний вплив, який здійснюється так, щоб особа, на яку він спрямований, не усвідомлювала його, а результат цього впливу, зазвичай, є шкідливим для тієї людини [1]. Таке розуміння маніпуляції підкреслює її таємний характер та акцентує на негативних наслідках для жертви. Г. Франке вважав, що маніпуляція не просто змінює поведінку людини, але й діє на її свідомість таким чином, що жертва не здатна повною мірою усвідомити природу та цілі впливу, який на неї чинять. Це робить маніпуляцію одним із найнебезпечніших видів психологічного впливу, оскільки вона порушує основні принципи свободи вибору та автономії особистості.

О. Самборська, порівнюючи психологічну маніпуляцію з іншими формами впливу, виділила кілька ключових характеристик:

- вплив маніпуляції не усвідомлюється реципієнтом (ця особливість відрізняє її від переконання і санкцій, але є спільною для навіювання та зараження);
- обмежена здатність реципієнта критично оцінювати інформацію (відрізняє маніпуляцію від переконування, але схоже на навіювання);
- обмежена свобода прийняття рішень (ця риса є характерною для більшості видів психологічного впливу, за винятком переконування);
- вплив сприймається як морально прийнятний, що характерне лише маніпуляції;
- відсутність можливості висловити власну думку;
- початкова розбіжність поглядів реципієнта і комунікатора, що спостерігається у всіх видах впливу [3].

У більшості психологічних досліджень (І. Бех, О. Коваль та ін.), присвячених проблемам маніпуляції, науковці зазначають, що особи юнацького віку є особливо вразливими до маніпулятивних впливів. Юнацький вік

вважається періодом, коли особистість активно визначається у життєвих орієнтирах, і цей віковий період є особливо чутливим для формування типу міжособистісних взаємин. Основною діяльністю зазвичай стає навчання та професійне самовизначення. Здобуття нового соціального та вікового статусу супроводжується важливими переживаннями, пов'язаними із взаєминами з однолітками, батьками та власною самоідентифікацією.

О. Прокоф'єва вказує, що основними передумовами, які роблять юнаків чутливими до маніпулятивного впливу, є нерозвинена система цінностей, недостатня рефлексія та моральні переконання, а також несамостійність і залежність від дорослих. До цього додаються конформність, емоційна нестабільність і підвищена емоційність, стереотипність мислення, а також невміння аналізувати міжособистісні взаємини, що можна назвати моральним інфантилізмом. Юнаки, які мають ці риси, підпадають під групу ризику, яку можна визначити як «об'єкти маніпуляції» [2, с. 58]. Крім того, автор акцентує, що те, як юнацький період вплине на формування особистості, залежить від психологічних умов, в яких перебуває юнак, а також від його взаємин і способів розв'язання соціальних проблем. Це, в свою чергу, визначає, чи стане готовність маніпулювати стабільною моделлю поведінки або втратить своє значення. Важливим етапом соціалізації в юнацькому віці є випробування різних міжособистісних взаємин, у тому числі маніпулятивних. Відсутність такого досвіду або закріплення маніпулятивних відносин як пріоритетних може негативно вплинути на особистісний розвиток. У першому випадку особистість може стати надто довірливою і наївною, тоді як у другому – цинічною і егоцентричною [2].

З метою емпіричного вивчення схильності осіб юнацького віку до маніпулятивної поведінки нами було обрано методики: «Опитувальник для виявлення схильності до маніпулювання іншими (мак-шкала)» Р. Крісті та Ф. Гейс; «Методика визначення схильності людини до маніпулятивної і пасивної поведінки» М. Хартлі. У дослідженні брали участь 25 студентів Рівненського державного гуманітарного університету зі спеціальності 053 «Психологія».

Кількісні результати аналізу схильності досліджуваних до маніпулювання іншими за методикою Р. Крісті та Ф. Гейс представлено на рис. 1.

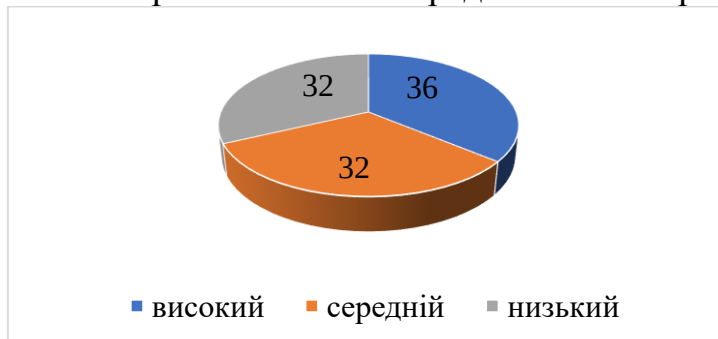


Рис. 1. Особливості прояву схильності до маніпулювання іншими в юнацькому віці (за Р. Крісті та Ф.Гейс), %

Високий рівень схильності до маніпулювання іншими було виявлено в 36% досліджуваних. Ця група, ймовірно, демонструє активне використання маніпуляцій у міжособистісних взаєминах, що може свідчити про

цілеспрямоване прагнення досягати своїх цілей через вплив на інших. Вони вміють пристосовуватися до будь-якої ситуації, впевнені, незалежні. Середній рівень було виявлено в 32% респондентів. Такі особи характеризуються тим, що іноді використовують маніпуляції, але не роблять це систематично чи на постійній основі. Вони можуть піддаватися впливу ситуацій, які спонукають до маніпулятивних дій. Такі люди досить критичні, впевнені в собі, прямолінійні. Низький рівень схильності до маніпулювання іншими характерний для 32% від загальної кількості досліджуваних. Вони відрізняються схильністю до прямих і відкритих взаємин, без активного використання маніпуляцій як засобу досягнення мети. Також їм притаманні щирість, дружелюбність, поступливість.

Результати визначення схильності осіб юнацького віку до маніпулятивної і пасивної поведінки за М. Хартлі представлено на рис. 2.



Рис. 2. Особливості схильності досліджуваних до маніпулятивної і пасивної поведінки (за М.Хартлі), %

Отже, експериментальне дослідження показало, що активні маніпулятори складають 28% від усієї вибірки. Такі люди зазвичай використовують маніпулятивні техніки для досягнення своїх цілей, є ініціаторами маніпуляцій і часто демонструють контроль і вплив на інших. Об'єктами маніпуляції є 20% респондентів. Ця група, ймовірно, складається з тих, хто піддається маніпуляціям з боку інших. Вони частіше стають жертвами маніпулятивної поведінки, не маючи достатніх ресурсів або навичок, щоб уникати впливу. Пасивними маніпуляторами є 52% досліджуваних. Такі люди також використовують маніпуляції, проте їхні дії менш очевидні та менш агресивні, а їхні маніпуляції можуть бути непрямими або неусвідомленими.

Висновки. Результати емпіричного дослідження дозволили констатувати, що більшість осіб юнацького віку демонструють схильність до пасивної маніпуляції, їм притаманні приховані чи непрямі способи досягнення власних цілей, а також певна відсутність ініціативи у взаємодії з іншими.

Дослідження вказує на необхідність подальшого вивчення чинників, які збільшують схильність молодих людей до маніпуляції, а також пошуку шляхів підвищення їхньої резистентності до подібних форм впливу.

Література

1. Крикун В. Поняття «маніпулювання»: сутність та контексти. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія,*

соціологія. 2022. 2(53). URL: <https://doi.org/10.21564/2663-5704.53.258162>

2. Прокоф'єва О. О. Психологічні умови запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам у юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 333 с.

3. Самборська О. В. Соціально-психологічні механізми переконуючого впливу : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 1997. 190 с.

Анастасія Матковська

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психол. наук,
доц. Мельничук Ірина Ярославівна

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МОЛОДІ ДО ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Постановка проблеми. Тема військовослужбовців є досить актуальною серед молоді та й людей в цілому. Військовослужбовці мають визначений перелік прав та обов'язків. До прав відноситься соціальні гарантії, пенсійне забезпечення, освіта та інше. До обов'язків виконання наказів командира, захист Вітчизни і т.д.

Психологічна підтримка військовослужбовців спрямована на збереження та відновлення їхнього психічного здоров'я, також емоційного благополуччя і соціальної адаптації. Така підтримка становить великий інтерес та потребує роз'яснення [1].

Психологічна допомога військовослужбовців є важливою тому, що завдяки такій підтримці підвищується моральний дух, в свою чергу військові відчують підтримку зі сторони суспільства, і мають більшу мотивацію та готовність до виконання поставлених завдань.

Викладення основного матеріалу. Своєчасна психологічна допомога сприяє поверненню військових до нормального життя. Демонстрація турботи про військових зміцнює довіру громадян до державних інституцій. Забезпечення соціальної справедливості цей термін можна пояснити так, що підтримка військових є виявом вдячності за їхню службу та сприяє створенню справедливого суспільства [3].

Готовність молоді до підтримки військовослужбовців залежить від кількох факторів, які можна розділити на освітні, соціальні, культурно-патріотичні, психологічні, фізичні аспекти.

Освітня готовність молоді до викликів війни полягає в обізнаності про реалії бойових дій, розумінні способів підтримки військовослужбовців та володінні навичками першої допомоги. Молоді люди повинні мати достатньо знань про ситуацію на фронті, роль військових та їхні потреби. Ефективні методи

допомоги, такі як організація логістики, психологічна та фінансова підтримка, повинні бути зрозумілі та доступні. Важливим є вміння надавати першу базову медичну допомогу в екстрених ситуаціях.

Соціальна готовність передбачає активну участь молоді у волонтерських організаціях, ініціативах та фондах, співпрацю в громаді, організацію власних заходів для допомоги військовим та здатність налагоджувати зв'язки з ветеранами та їхніми сім'ями. Ініціативність та комунікабельність є ключовими для ефективної підтримки.

Культурно-патріотична готовність включає повагу до військових, усвідомлення їхньої ролі у захисті держави, патріотизм та гордість за національних героїв, а також збереження та популяризацію українських традицій та культури.

Психологічна готовність вимагає емпатії та розуміння потреб військовослужбовців, мотивації до дій, психологічної стійкості та здатності адекватно реагувати на виклики, пов'язані з війною, такі як робота з пораненими та участь у благодійних акціях.

Фізична готовність полягає в готовності до фізичної активності, участі у спортивних та військово-прикладних заходах, а також у витривалості при виконанні завдань, що потребують фізичних зусиль, наприклад, при розвантаженні гуманітарної допомоги [4].

Висновки і перспективи дослідження. В умовах сучасних викликів психологічна готовність молоді до підтримки військовослужбовців набуває особливої актуальності. Психологічна підтримка, спрямована на збереження та відновлення психічного здоров'я, емоційного благополуччя та соціальної адаптації військових, є надзвичайно важливою. Її важливість полягає у підвищенні морального духу військових, сприянні збереженню їхнього психічного здоров'я, швидкій реабілітації, зміцненні довіри громадян до державних інституцій та забезпеченні соціальної справедливості.

Готовність молоді до підтримки військовослужбовців залежить від комплексу факторів, включаючи освітню, соціальну, культурно-патріотичну, психологічну та фізичну готовність. Освітня готовність передбачає обізнаність про реалії бойових дій, розуміння способів підтримки та володіння навичками першої допомоги. Соціальна готовність виявляється в активній участі у волонтерських організаціях та співпраці в громаді. Культурно-патріотична готовність включає повагу до військових, усвідомлення їхньої ролі в захисті держави та патріотизм.

Психологічна готовність вимагає емпатії, мотивації та психологічної стійкості, а фізична – готовності до фізичної активності та витривалості. Дослідження підкреслює важливість психологічної підтримки та багатогранність готовності молоді, а також необхідність подальших досліджень для глибшого розуміння специфічних психологічних потреб різних груп військовослужбовців, розробки ефективних програм підтримки, вивчення ролі освітніх закладів, впливу соціальних мереж та медіа, впливу війни на психологічний стан молоді, розробки програм для психологічної стійкості та вивчення волонтерських ініціатив.

Література

1. Андрієнко Л. В. Психологічна підтримка військовослужбовців: теорія і практика. Київ: НАПН України, 2021.
2. Бек А. Т. Когнітивна терапія: повне керівництво. 2011
3. Драган О. В. Соціальна підтримка як чинник психологічної стійкості військових. Одеса: ПНПУ, 2021.
4. Методичні рекомендації з психологічної підтримки військовослужбовців. Київ: МОУ, 2021.
5. Мельничук І.Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки* № 2. Серія: Психологія. Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 82-87.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЛЬОВИХ ЧИННИКІВ У ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТАХ

Олена Мінєнкова

студентка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Сім'я завжди була і продовжує залишатися у центрі наукових інтересів багатьох дослідників. Сім'я – це осередок значущої соціальної адаптації суб'єкта, цілий мікросесвіт, у якому відбувається активне особистісне становлення індивіда. Разом із тим, у такій складній системі інтенсивної та тісної взаємодії не можуть не виникати певні кризові та конфліктні ситуації. Напруженість сімейних конфліктів помітно зростає, оскільки усі процеси, які відбуваються в суспільстві, позначаються через окремих індивідів і на їх сім'ях. Як наслідок, сімейні конфлікти стали досить поширеним явищем, що призводить, своєю чергою, до ще більшого зростання дисгармоній у сімейних стосунках та кількості розлучень. У зв'язку з цим, проблема вивчення інтеракції подружжя у конфліктних ситуаціях, як і шляхів попередження й вирішення сімейних конфліктів, набуває особливого значення.

Мета статті полягає у вивченні психологічних аспектів рольових чинників подружніх конфліктів.

Викладення основного матеріалу. Проблема власне подружніх конфліктів в психології досліджувалася такими вченими, як: Т. Говорун, Н. Гришина, С. Дворняк, Т. Кириленко, О. Кочарян, І. Леванова, Л. Омельченко, В. Сисенко, Г. Тимченко, Р. Федоренко, А. Харитонов та ін. [1; 9; 12; 13; 16; 18; 19; 23; 24; 26; 30; 35; 37; 42].

Для сімейних конфліктів у цілому характерні украй неоднозначні, дуже складні конфліктні ситуації, пов'язані із загальними малопрогнозованими

особливостями поведінки людей. Так, поведінка, яка демонструється учасниками конфліктів, часто маскує їх справжні почуття та уявлення про певну конфліктну ситуацію, а також один про одного. Наприклад, за начебто жорсткими зіткненнями чоловіка та жінки можуть приховуватися глибинні афіліативні почуття, натомість за демонстративною увічливістю – емоційні неприйняття й навіть ненависть.

Значної уваги потребує, між іншим, вивчення психологічних чинників виникнення подружніх конфліктів у сім'ї, яка у сучасних умовах трансформації звичних уявлень про соціальні ролі чоловіка й жінки легко піддається впливу різноманітних зовнішніх і внутрішніх негативних чинників.

В результаті проведеного нами емпіричного дослідження нами було з'ясовано, що різні типи статевої ідентичності дещо по-різному впливають на поведінку заміжніх жінок та одружених чоловіків у ситуаціях конфлікту.

В цілому можемо констатувати, що властиві для жінок і чоловіків різні типи більш адекватної (традиційної) статевої ідентичності (фемінний та андрогінний з тенденцією до фемінінності – у жінок, маскулінний та андрогінний з тенденцією до маскулінності – у чоловіків) зумовлюють прояви більш адаптивної форми виходу з конфліктних ситуацій (адекватне ставлення до партнера, відсутність невротичних реакцій на конфлікт, більш повна задоволеність подружніми стосунками). Натомість нетрадиційні для певної статі типи статевої ідентичності (дифузний в обох статей, а також андрогінний з тенденцією до маскулінності – у жінок, андрогінний з тенденцією до фемінінності – у чоловіків) частіше обумовлюють прояви неадаптивної форми конфліктної поведінки.

Несподіваним для нас став той факт, що наявність у жінки як партнерки таких особистісних рис, як надмірна альтруїстичність і залежність, насправді не сприяють уникненню сімейних конфліктів, а частіше їх провокують.

Переживання благополуччя у сімейних стосунках – як чоловіками, так і жінками, пов'язане з їх загальною особистісною готовністю отримувати задоволення від життя і самореалізовуватися. Натомість наявність у жінок невротичності, надмірної сором'язливості й відрази до фізичного контакту з чоловіком знижує гармонійність сімейних стосунків, тоді як у чоловіків перешкодою до досягнення сімейного благополуччя виступає прагнення до надмірного знеособлення власної дружини (до ролі «хатньої робітниці»).

Висновки. Отже, дуже доцільною є розробка відповідних практичних рекомендацій для подружніх пар щодо боротьби з конфліктами та покращення їх міжособистісної гармонії у взаєминах один з одним.

Література

1. Бодрик Н. Конструктивні форми взаємодії у міжособистісному спілкуванні. *Психолог.* 2008. № 5 (лютий). С. 7–10.
2. Бондаревська І. О., Монська А. О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. *Актуальні проблеми психології.* 2014. Т. I.

Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 40. С. 111–115.

3. Ващенко І. В. Конфлікти: сучасний стан, проблеми та напрямки їх вирішення в органах внутрішніх справ : монографія. Х. : ОВС, 2002. 256 с.

4. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія: Навч. посібник К., 2004. 345 с.

5. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ ТА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕР КАДЕТІВ

Антоніна Молодих

Здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти

Факультету педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: канд. психол. наук,

доц. Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. Актуальність дослідження визначається тим, що ранній юнацький період є одним із ключових етапів у формуванні ціннісно-смиислової та мотиваційної сфери особистості, який має вирішальний вплив на подальший розвиток людини. Саме в цей час підлітки активно вибудовують свою систему життєвих орієнтирів, аналізуючи навколишній світ і власний досвід, що дозволяє їм визначити основні пріоритети, цілі та способи їх досягнення. Водночас формуються мотиваційні механізми, які безпосередньо впливають на здійснюваний вибір майбутньої професійної діяльності.

Особливо значущою роль цього процесу стає в умовах навчання за кадетським напрямом, яке створює унікальне навчально-виховне середовище, здатне суттєво сприяти розвитку особистісних якостей. Серед таких рис виділяють дисциплінованість, відповідальність, патріотичну свідомість, а також здатність ефективно працювати в колективі. Крім того, освітній процес у кадетських закладах передбачає значний акцент на засвоєнні соціальних норм і військово-професійних цінностей, які мають вагомий вплив на становлення мотивації та смисложиттєвих установок кадетів.

Таким чином, дослідження особливостей формування ціннісно-смиислової сфери й мотиваційних факторів у молоді, яка навчається за кадетським напрямом, набуває особливого значення. Результати таких студій сприятимуть розробці ефективних підходів у психологічній підтримці і розвитку підлітків, що обирають цей професійний шлях. Це дозволить не лише підвищити якість підготовки майбутніх фахівців, але й забезпечити їхню гармонійну адаптацію до професійного та соціального середовища.

Викладення основного матеріалу. Дослідження базується на гуманістичному, діяльнісному, особистісно-орієнтованому та соціально-когнітивному підходах. Гуманістичний підхід К. Роджерса, А. Маслоу акцентує увагу на значущості розвитку особистості та реалізації її потенціалу, що є ключовим чинником у формуванні самовизначення кадетів [3]. Діяльнісний підхід дає змогу досліджувати цінності та мотиваційні установки через їхнє втілення у практичній діяльності. Особистісно-орієнтований підхід сприяє виявленню індивідуальних аспектів формування смисложиттєвих орієнтацій. Соціально-когнітивна теорія розкриває механізми засвоєння ключових цінностей і мотивацій через соціальні взаємодії та моделювання поведінки [2].

Також у роботі враховано концепції цінностей (М. Рокич) [1], мотивації досягнення (Г. Хекхаузен), самовизначення (Е. Десі, Р. Райан) і структурної теорії особистості (З. Фрейд, К. Юнг). Цей підхід дозволяє комплексно оцінити процес формування особистісних смислів у контексті кадетської освіти. Особливу увагу приділено соціальним чинникам, які впливають на формування системи цінностей кадетів, зокрема ролі педагогів, батьків, однолітків та суспільних норм. Таким чином, інтеграція кількох теоретичних підходів забезпечує глибокий аналіз психологічних особливостей кадетів у площині їхнього особистісного зростання та професійного самовизначення.

Основні фактори, що спонукають до вибору кадетського напрямку, переважно зводяться до наступного:

- ✓ Стримане бажання до впорядкованого оточення. Молодь, яка обирає кадетську освіту, зазвичай прагне до чіткого розпорядку та визначеності у правилах життя.
- ✓ Жага соціального визнання. Статус кадета часто пов'язується з престижем, честю й можливістю здобути повагу серед ровесників та дорослих.
- ✓ Розвиток лідерського потенціалу. Кадетські заклади відкривають широкий спектр можливостей для формування лідерських якостей, відповідальності та роботи в команді.
- ✓ Орієнтація на майбутню кар'єру. Для багатьох навчання в кадетських установах стає першим кроком до професій, пов'язаних із військовою чи правоохоронною діяльністю.
- ✓ Сильна внутрішня мотивація. Переважає особисте прагнення стати витривалішим, дисциплінованішим і корисним суспільству, яке значно важливіше за зовнішній вплив батьків або матеріальні заохочення.

Висновки і перспективи дослідження. Виявлені особливості ціннісно-смислової та мотиваційної сфер вказують на значущу роль кадетського середовища у формуванні особистісних установок. Отримані результати можуть стати основою для вдосконалення навчальних програм, створення психологічного супроводу та впровадження адаптаційних заходів для кадетів. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на аналіз механізмів адаптації, професійного визначення, а також впливу соціального оточення і сімейного виховання на формування життєвих цінностей і мотивації. Особливу перспективу становить вивчення довгострокового впливу кадетської освіти на майбутню кар'єру випускників.

Література

1. Рокич М. Цінності та ціннісні орієнтації. Київ: Наукова думка, 1980.
2. Бандура А. Теорія соціального навчання. Кембридж: Cambridge University Press, 1977.
3. Роджерс К. Особистісно-центрований підхід до терапії. Сан-Франциско: Jossey-Bass, 1961.

САМОТНІСТЬ ЮНАКІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Юлія Москалик

здобувачка III курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету
педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: старший викладач кафедри
психології та соціальної роботи

Калашникова Людмила Володимирівна

Постановка проблеми. Актуальність дослідження самотності юнаків зумовлена сучасними трансформаційними тенденціями суспільства, в основу яких покладено зростання індивідуалізму, діджиталізація міжособистісних комунікацій та послаблення традиційних соціальних зв'язків. За даними сучасних досліджень від 20 до 30% молодих людей у віці 15-24 років регулярно відчують гострі переживання самотності, що деструктивно впливає на їх ментальне здоров'я та соціальну адаптацію. Особливо гостро дана проблема постає в юнацькому віці, який є сенситивним періодом для формування ідентичності, становлення особистісної автономії та побудови значущих соціальних стосунків.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукової літератури засвідчує, що сутність самотності цікавить не тільки психологів, але й філософів та теологів. Зокрема, філософ і теолог П. Тіллех вказував, що наша мова мудро позначає дві сторони буття на самоті, якщо поняття «самотність» виражає біль через буття на самоті, то усамітнення – велич буття на самоті.

І.С. Кон одним із перших ґрунтовно дослідив особливості самотності та усамітнення в юнацькому віці та причини, що сприяють виникненню цих станів та їх вплив на формування особистості. На думку вченого, саме на цьому етапі онтогенетичного розвитку особистості змінюється відношення до власної особистості. Юнаки претендують не тільки на повагу до себе з боку навколишніх, але і прагнуть самоствердитися. Саме в цей період активно формується почуття самотності як наслідок виникнення внутрішнього життя юнака. Потреба в психологічній інтимності виступає способом саморозкриття та проникнення у власний та внутрішній світ іншої людини. Одним із способів реалізації потреби підлітків в психологічній інтимності виступає прагнення до

усамітнення, що покликане виводити особистість поза порядок речей, споглядати на світ та сприяє зануренню в роздуми філософської спрямованості.

Проблемою дослідження самотності в юнацькому віці займаються як вітчизняні (К.М. Богун, А.В. Гаврилюк, А.І. Корнієнко, С.О. Мащак, О.В. Никодим, М.І. Погоріла та інші), так і зарубіжні (Р. Вайс, Дж. Качіоппо, Д. Перлман та інші) науковці, які розглядають різні аспекти цього феномену та його вплив на розвиток особистості. Проте, як зазначає А.В. Гаврилюк, в Україні недостатньо вивчені специфічні особливості переживання самотності сучасними юнаками в умовах суспільних трансформацій та цифровізації соціальних взаємодій, а також існує актуальне завдання розробки програми ефективної профілактики та корекції деструктивних форм самотності у молоді [2].

Поняття «самотність» у психологічній науці розглядається як суб'єктивно переживаний психоемоційний стан, що виникає внаслідок невідповідності між бажаним і реальним рівнем соціальної взаємодії, супроводжується відчуттями ізоляції, непотрібності, емоційного вакууму та браку підтримки з боку значущих людей. К.М. Богун трактує самотність як психоемоційний стан, який виникає внаслідок дефіциту соціальних контактів або їх незадовільної якості, особливо в підлітковому віці. Самотність у цьому контексті розглядається як наслідок низької самооцінки, відчуженості у спілкуванні та браку підтримки з боку значущих дорослих. М.І. Погоріла вказує, що самотність — це екзистенційний феномен, що є невід'ємною частиною людського існування. Вчена розглядає самотність як потенційний ресурс для самопізнання, духовного розвитку та філософської рефлексії над сенсом життя [1; 5].

Однією із тенденцій дослідження самотності в юнацькому віці є розробка класифікації її видів. Р. Вайс розрізняє емоційну самотність (в основі якої лежить відсутність близьких емоційних зв'язків) та соціальну самотність (що передбачає недостатній рівень розвитку соціальних контактів). А.І. Корнієнко виділяє ситуативну самотність (що виникає внаслідок втрати близьких чи негативних змін у житті) та хронічну самотність (під якою розуміє стан, пов'язаний із тривалим відчуттям ізоляції особистості незалежно від реальних контактів [3].

Як показують результати емпіричних досліджень Дж. Качіоппо та Л. Парк, прояви самотності в юнацькому віці мають свої особливості. Йдеться про суб'єктивне відчуття відчуженості від навколишніх при об'єктивній включеності в соціальні стосунки, про підвищену тривожність у ситуаціях соціальної взаємодії, труднощі у встановленні довірливих стосунків, амбівалентність прагнень до соціальних контактів та усамітнення, специфічні когнітивні викривлення щодо сприйняття себе та інших.

А.І. Корнієнко вважає, що до зовнішніх проявів самотності в юнацькому віці належить: соціальна пасивність, уникнення групових активностей, надмірне занурення у віртуальне спілкування, труднощі у встановленні та підтримці близьких стосунків, підвищена критичність до себе та інших. Юнаки з високим рівнем самотності характеризуються психоемоційною нестабільністю, схильністю до депресивних станів, низькою самооцінкою та

самоприйняттям. Вони демонструють недостатню здатність до емпатії, відкритості та довіри, що суттєво ускладнює їх комунікацію з однолітками. Безсумнівно, що вказані особливості здатні суттєво перешкоджати успішній соціалізації молодій людині. Більшість дослідників розглядають хронічну самотність як вагомий фактор психологічного неблагополуччя та соціальної дезадаптації особистості [3].

С.О. Мащак, М.І. Погоріла та інші вчені наголошують на тому, що наслідки переживання самотності в юнацькому віці проявляються як у психологічному, так і в соціальному аспектах. Як правило вони негативно впливають на формування ідентичності, становлення адекватної самооцінки, розвиток комунікативних навичок та здатність до побудови гармонійних міжособистісних стосунків у майбутньому [4; 5].

Аналіз наукової літератури вказує на існування різних підходів до розуміння причин та механізмів виникнення феномену самотності в юнацькому віці. В першу чергу йдеться про наукову дискусію щодо домінування особистісних та соціальних факторів. Представники індивідуально-психологічного підходу (Д. Перлман, Дж. Янг) пов'язують самотність з особистісними особливостями: підвищеною тривожністю, інтроверсією, низькою самооцінкою, недостатньо розвиненими соціальними навичками, особливостями прив'язаності, що сформувалася в дитинстві. Представники соціокультурного підходу (С. Качіоппо, У. Садлер) акцентують увагу на впливові зовнішніх чинників, таких як трансформація цінностей сучасного суспільства, послаблення традиційних соціальних зв'язків, віртуалізація спілкування та соціальна атомізація.

За результатами дослідження українських психологів Н. Г. Лубківської та Ю.М. Куліковського підтверджено існування позитивної кореляції між переживанням самотності в юнацькому віці та особливостями родинних стосунків. Йдеться про дисгармонійні дитячо-батьківські стосунки, емоційну дистанційованість в родині, відсутність підтримки та розуміння з боку значущих дорослих.

Сучасні дослідження самотності ґрунтуються на ідеї комплексного впливу особистісних та соціальних факторів на виникнення та розвиток цього феномену, а також на необхідності диференційованого підходу до його профілактики та корекції. О.В. Никодим вказує на необхідність створення психокорекційних програм спрямованих на розвиток комунікативних навичок, підвищення самооцінки, формування адекватного образу «Я», навчання ефективним стратегіям подолання стресу та саморегуляції емоційних станів особистості. Особливо важливим є створення умов для накопичення позитивного досвіду соціальної взаємодії та побудови довірливих міжособистісних стосунків.

Висновки. Узагальнюючи матеріал, викладений у статті, можна зазначити, що проблема дослідження самотності юнаків як соціально-психологічного феномену є актуальною та потребує подальшого ґрунтовного вивчення. Дослідження самотності юнаків доцільно здійснювати на основі інтеграції трьох провідних підходів. Індивідуально-психологічний підхід (Д.

Перлман, Дж. Янг) пояснює самотність через особистісні чинники: тривожність, низьку самооцінку, інтроверсію та особливості прив'язаності. Соціокультурний підхід (С. Качіуппо, У. Садлер) акцентує увагу на зовнішніх впливах: цифровізації, розмитті соціальних зв'язків, ціннісних змінах. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці та апробації соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на психологічну допомогу юнакам з різними типами самотності.

Література

1. Богун К.М. Особливості переживання самотності у студентської молоді з різним соціометричним статусом. Київ, 2024. 215 с.
2. Гаврилюк А.В. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності в студентському віці. Київ, 2024. 220 с.
3. Корнієнко А.І. Психологічні особливості почуття самотності в юнацькому віці. Київ : Наукова думка, 2023. 198 с.
4. Машак С.О., Доленко А. Особливості прояву почуття самотності у молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 7-12.
5. Погоріла М.І. Особливості переживання самотності в юнацькому віці. Харків : Вид-во ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 176 с

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВРАЗЛИВИМИ СІМ'ЯМИ ТА ДІТЬМИ

Сніжана Мочарко

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: канд. пед. наук, старший викладач
кафедри психології та соціальної роботи
Руденко Юлія Юріївна

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності, зростання рівня бідності, внутрішньої міграції, воєнних дій та руйнації системи соціальних зв'язків, особливої актуальності набуває питання підтримки вразливих категорій населення, зокрема сімей з дітьми. Такі сім'ї нерідко опиняються в ситуації соціального ризику через низький рівень доходів, психологічні труднощі, порушення батьківських функцій, насильство, втрачені життєві орієнтири тощо.

Соціальна робота з вразливими сім'ями потребує комплексного підходу, що враховує як індивідуальні особливості кожної сім'ї, так і широкий спектр чинників, які впливають на життєдіяльність дітей. Утім, на практиці спостерігається брак ефективних механізмів міжвідомчої взаємодії, недостатня

підготовка фахівців до роботи в умовах багатофакторної вразливості, а також обмеженість ресурсів для запровадження дієвих моделей допомоги.

У зв'язку з цим постає необхідність глибшого дослідження особливостей організації соціальної підтримки вразливих сімей і дітей, з метою визначення ефективних форм і методів соціальної роботи, здатних сприяти подоланню кризових ситуацій, запобіганню соціальному сирітству та забезпеченню базових прав дитини на безпечне, повноцінне життя.

Викладення основного матеріалу. Головними чинниками, що формують сімейне неблагополуччя, є матеріальні труднощі, алкоголізм, аморальний спосіб життя, безробіття, відсутність окремого житла, руйнування сімейних цінностей, жорстоке поводження з дітьми, обмеження прав дітей, проблеми у вихованні дітей, відсутність контролю за дітьми з боку батьків, погіршення дитячо-батьківських відносин тощо. Багато сучасних дослідників розкривають цю проблематику, як от: О. В. Купенко, Ж. В. Петрочко, Дж. Паркер, Є. Пліско, Т. В. Семигіна, С. Ю. Чернета.

Варто зазначити, що організація соціальної роботи з неблагополучною сім'єю вимагає розуміння причин сімейного неблагополуччя, аналізу стану сім'ї та визначення на цій основі адресних заходів соціальної допомоги, технології реабілітації сім'ї. При цьому на кожному етапі необхідно особливо виділяти зміст соціальної роботи з дітьми, що не завжди здійснюється. У багатьох визначеннях неблагополучної сім'ї саме виконання батьківських функцій, особливості стану дитини є визначальними. Таким чином, дослідники підкреслюють значущість у констатації статусу неблагополуччя сім'ї, умов життя та розвитку дитини.

Негативна сімейна ситуація сприяє психологічній травматизації дітей, формуванню агресії, протиправних намірів, труднощам у взаєминах з оточенням та іншими людьми. Постійне перебування дитини в асоціальній атмосфері закріплюється в її поведінці, світогляді, установках, що так чи інакше може призвести до негативних наслідків неможливості успішної соціалізації дитини, а часом і до соціального сирітства.

Пильна увага до проблеми неблагополуччя сім'ї більшою мірою приділяється у працях дослідників з соціально та психолого-педагогічних напрямів.

Аналіз наведених визначень вразливої сім'ї показує, що всі вчені виокремлюють негативний вплив її на виховання дитини, а в деяких випадках і на існування в умовах такої сім'ї.

Вивчення впливу вразливої сім'ї на дитину дало змогу О. В. Купенко виявити такі показники: [4. ст. 71]:

- 1) порушення поведінки дітей спостерігається в 50% вразливих родин: бродяжництво, хуліганство, агресивність, аморальні форми поведінки тощо;
- 2) порушення розвитку дітей – у 70%: ухилення від навчання, низька успішність, неврастенія, тривожність, неврівноваженість тощо;

- 3) порушення спілкування проявляється у 45%: конфліктність, ненормативна лексика, гіперактивність; порушення соціальних зв'язків із родичами.

Крім того, у підлітків із соціально вразливих сімей спостерігаються порушення адаптації до повсякденного життя; не сформованість життєвих планів, життєвих цінностей; відсутність мотивації до навчання; відставання в розвитку; труднощі у встановленні контактів із дорослими та однолітками, відчуженість і недовіра до людей, відстороненість від них, конфліктність; відсутність бажання реалізувати себе; високий рівень тривожності; агресивна поведінка, правопорушення тощо.

Таким чином, можемо зробити висновок, що вразлива сім'я – це сім'я, яка характеризується низьким соціальним статусом, порушеннями у виконанні своїх соціальних функцій. Одним із провідних критеріїв вразливої сім'ї Л. А. Моргай [5] вважає «неблагополуччя в ній дитини, її негативний, десоціалізуючий вплив на формування особистості всіх членів сім'ї та, насамперед, дитини».

Об'єктом уваги В. Р. Буйваленко [3] є типи соціально вразливих сімей:

- неповні сім'ї, у т. ч. сім'ї після розлучення, одинокі матері, сім'ї, які втратили годувальника;
- багатодітні сім'ї;
- бездітні сім'ї;
- прийомні та опікунські сім'ї;
- сім'ї, що розлучаються;
- конфліктні сім'ї (з подружніми, між генераційними конфліктами, конфліктами з родичами тощо);
- сім'ї з дітьми з інвалідністю;
- сім'ї з інвалідами або тяжко хворими членами сім'ї;
- сім'ї з літніми людьми;
- сім'ї з девіантною поведінкою, включно з сім'ями алкоголіків, із насильством у сім'ї, з аморальною поведінкою тощо;
- сім'ї мігрантів, біженців і вимушених переселенців;
- бездомні сім'ї (які не мають постійного місця проживання);
- сім'ї з безробітними;
- малозабезпечені сім'ї; молоді сім'ї та ін.

О. Г. Губарь [2] вважає, що проводити цю типологію можна лише умовно внаслідок того, що:

1) часто сім'ї слід віднести до змішаного типу, наприклад, самотня безробітна мати з дитиною з інвалідністю; багатодітна сім'я з дитиною з інвалідністю;

2) багато хто з перерахованих сімей, у строгому сенсі, є не сім'ями, а сімейними групами, оскільки в них відсутній будь-який з елементів сім'ї, як єдності подружжя, батьківства і спорідненості, наприклад, розлучена мати з дітьми або бездітне подружжя;

3) необхідно також враховувати, що нерідко проблеми одного члена сім'ї стають загальносімейними (може стосуватися сімей з алкоголіками, безробітними, важко хворими, які повернулися з місць ув'язнення та ін.);

4) окремі типи сімей мають вельми «розмиті» критерії для їхньої типологізації. Наприклад, малозабезпеченою може стати сім'я із середнім доходом, але високими витратами (на винаймання житла, лікування, навчання тощо), і, навпаки, сім'я з не великими зарплатами її членів може не бути нужденною, тому що в неї є додаткове житло, що здається в оренду, отримано спадщину або дар, є підсобне господарство тощо.

5) низка сімей можуть бути цілком благополучними в матеріальному плані, але при цьому гостро потребувати морально психологічної підтримки або корекції;

6) згідно з документами, сім'я може вважатися такою, що потребує допомоги, але фактично такою вона не є, і навпаки (наприклад, офіційно шлюб не зареєстровано, але чоловік утримує свою дитину та її матір тощо);

7) деякі сім'ї важко віднести до того чи іншого типу, тому що клієнти приховують або помиляються щодо істинної природи своїх сімейних проблем, не звертаються по допомогу або відмовляються від втручання фахівців.

До того ж, з урахуванням думки М. В. Гриньової [2] щодо принципу адресного надання соціальної допомоги, сім'ї слід класифікувати таким чином:

- сім'ї, здатні самостійно і благополучно долати труднощі, що виникають;
- сім'ї, здатні самостійно вирішувати свої проблеми лише частково, із серйозними труднощами на шкоду реалізації інших найважливіших функцій (наприклад, відмова від народження другої дитини для того, щоб забезпечити гідне існування першій).

- сім'ї, не здатні самостійно впоратися зі своїми проблемами. Безумовно, вони найбільше потребують професійної допомоги та підтримки з боку держави та суспільства. Хоча не варто випускати з уваги необхідність профілактики появи і поширення подібних сімей, що виступає одним із головних завдань сучасної соціальної роботи.

Крім того, ця класифікація соціально вразливих сімей не є «застиглою», оскільки одна й та сама сім'я, проходячи через стадії свого життєвого циклу, може неодноразово змінювати свій соціальний статус. Це може бути зумовлено, як індивідуально-особистісними змінами, так і сімейними, а також загально-соціальними. Зазначені зміни можуть бути, як цілком передбачуваними і навіть очікуваними (наприклад, народження дитини, вихід на пенсію), так і раптовими (смерть близького чи стихійне лихо).

Висновки. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми є одним із ключових напрямів державної соціальної політики, спрямованої на забезпечення прав дитини, попередження соціального сирітства та підтримку сім'ї як базової інституції суспільства. Аналіз теоретичних підходів і практичної діяльності в цій сфері засвідчує, що ефективність соціального супроводу значною мірою залежить від рівня міжвідомчої взаємодії, професійної компетентності фахівців, застосування індивідуалізованого підходу та здатності до оперативного реагування на кризові обставини.

Особливу увагу слід приділяти комплексному оцінюванню потреб сімей, ранньому виявленню факторів ризику та залученню членів сім'ї до активної співпраці. Вразливі сім'ї часто перебувають у складних життєвих обставинах, що

потребують не лише матеріальної підтримки, а й психологічної, правової, освітньої допомоги.

Література

1. Петрочко Ж. В. Соціальна робота із вразливими сім'ями та дітьми. Частина I. Сучасні орієнтири та ключові технології. Київ : ОБНОВА КОМП., 2017. 258 с.
2. Гриньова М. В., Губарь О. Г. Проблеми і перспективи роботи з дітьми вразливих груп населення в умовах закладів загальної освіти. Основні цілі стратегії сталого розвитку: проблеми та перспективи : тези Міжнар.-наук. конф., м. Полтава, 26 верес. 2024 р. Полтава, 2024. С. 416–417. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/24956> (дата звернення: 25.12.2024).
3. Буйваленко В. Р. Соціальна робота з різними типами сімей. Науковий вісник. 2022. С. 2–4. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi67/0049167.pdf#page=96> (дата звернення: 05.12.2024).
4. Купенко О. В. Соціальна робота: від теорії до практики : навч. посіб. Суми: СумДУ, 2020. 192 с.
5. Моргай Л. А. Особливості діяльності соціального працівника у роботі з неблагополучними сім'ями. The scientific heritage. Budapest, 2022. Vol. 2, № 85. С. 38-40.

МЕХАНІЗМИ ТА ЧИННИКИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Ганна М'ятович

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. н.,
доц. Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Сучасні трансформації в різних сферах суспільного життя супроводжуються численними ризиками та потенційно несприятливими наслідками для особистісного розвитку. Підлітки, як соціально-психологічна група, нерідко виявляються нездатними ефективно протистояти умовам нестабільності та невизначеності, що ускладнює їх адаптацію та збереження цілісної Я-концепції.

У контексті дослідження здатності підлітка чинити опір негативному впливу середовища, долати життєві труднощі та стресові ситуації, підтримувати розвиток та рух уперед, доцільним є звернення до психологічного конструкта «резильєнтність».

У процесі визначення феномену резильєнтності науковці спираються на низку суміжних понять, що відображають різні аспекти цього конструкта.

Зокрема, у науковому дискурсі широко використовуються такі терміни, як «захисні фактори» (Rutter M.), «позитивна адаптація» (Bonanno G.), «стресостійкість» (Рильська Є.), «життестійкість» (Maddi S.).

Викладення основного матеріалу. Аналіз вказаних понять дозволяє розглядати резильєнтність як інтегральну характеристику особистості, що виявляється у здатності ефективно долати несприятливі життєві обставини, відновлюватися після кризових ситуацій, використовувати як внутрішні, так і зовнішні ресурси, а також зберігати спроможність до повноцінного існування та особистісного розвитку.

С. Ваніштендаль виокремлює ключові характеристики резильєнтної поведінки, серед яких: 1) наявність позитивних особистісних якостей, стійкої мотивації та здатності до успішної адаптації в умовах життєвих труднощів; 2) здатність до опору деструктивному впливу, ефективного захисту особистості під впливом зовнішнього тиску; 3) побудова повноцінного, соціально адаптованого життя навіть у несприятливих обставинах [1, с. 37-38].

На думку А.В. Махнач і А.І. Лактіонової, формування резильєнтної поведінки зумовлюється впливом окремих груп чинників. Зокрема, до внутрішніх чинників належать індивідуально-особистісні характеристики, а саме темперамент, прагнення до автономії, упевненість у собі та власних можливостях, комунікативність, оптимізм, а також почуття гумору [2]. До зовнішніх чинників автори відносять соціальне оточення підлітка, рівень культурного розвитку, екологічне виховання та успіхи в навчальній діяльності [2].

Згідно з позицією Бернхарда Лейпольда та Вернера Гревера [5, с. 43], резильєнтна особистість характеризується емоційною стабільністю, здатністю до переживання гумору, духовністю, усвідомленістю життєвого шляху, умінням вирішувати проблеми та конфлікти, адекватною самооцінкою, оптимістичним сприйняттям дійсності, а також поважливим ставленням до себе й інших.

Визначення рівня розвитку резильєнтності особистості є досить складним завданням, оскільки життєві труднощі, які для однієї людини є непереборними, для іншої можуть здаватися незначними. У цьому контексті доцільно враховувати не лише індивідуальну здатність до протистояння несприятливим життєвим обставинам, а й культурні традиції, прийняті в соціальному оточенні індивіда, його національну та релігійну належність, морально-етичні норми суспільства та низку інших соціокультурних чинників.

За умови успішної адаптації підлітка до соціального середовища, в нього формується здатність до опору деструктивним впливам та потенціал до конструктивного розвитку. Водночас порушення цієї гармонії може призводити до поступової втрати резильєнтності. Варто також зазначити, що резильєнтність може перебувати у своєрідному «латентному» стані, проте під впливом певних життєвих подій вона здатна активізуватись та посилюватися залежно від актуальних потреб і викликів [3, с. 161].

На сьогодні стає все більш очевидним, що резильєнтність є особистісною характеристикою, яка піддається розвитку, а отже, потребує цілеспрямованого впливу з боку психології. Для цього необхідні ефективні механізми активації

резильєнтності, а також програми підтримки осіб, які прагнуть підвищити власну здатність до психологічної стійкості.

Спираючись на вітчизняні та зарубіжні дослідження щодо факторів, які впливають на розвиток резильєнтності, можна узгодити характерні риси резильєнтної особистості з ефективними механізмами розвитку стійкості у підлітків.

Одним із провідних чинників є соціальна підтримка, яка забезпечує визнання підлітка як особистості та створює сприятливий простір для взаємодії. До її ключових складових належать: позитивні стосунки з членами родини; підтримка з боку однолітків; позитивне соціальне оточення поза межами сім'ї.

Таке психосоціальне середовище сприяє формуванню впевненості, емоційної стабільності та виконує компенсаторну функцію у задоволенні потреби у «соціальному світі». До механізмів розвитку резильєнтності підлітків належать: консультивання та просвітницька робота з сім'єю; участь у тренінгах.

Важливою передумовою розвитку резильєнтності є формування у підлітка ціннісно-сислової сфери, що включає здатність визначати життєві цілі, планувати діяльність для їх досягнення, зберігати віру у власні сили, оптимізм та бачення довгострокової перспективи. Таке світосприйняття сприяє емоційній стабільності, знижує рівень тривожності та допомагає адаптуватися до складних життєвих умов.

До ефективних механізмів розвитку цієї складової резильєнтності належать: участь у проєктах чи тренінгах; розвиток самосвідомості через практики рефлексії та корекцію.

Соціальні навички, зокрема здатність налагоджувати стосунки, ефективно вирішувати конфлікти, управляти емоціями, приймати інші погляди та йти на компроміс, є ключовими для підтримки резильєнтності. Тому важливими механізмами розвитку комунікативної компетентності є: участь у групових проєктах, тренінгах з розвитку соціальних навичок.

Самопізнання виступає важливим чинником соціальної адаптації підлітка, забезпечуючи усвідомлення власних рис, здібностей, емоцій і вчинків. Воно формує підґрунтя для розвитку адекватної самооцінки, самоконтролю, самомотивації та відповідальності.

Оптимістичне світосприйняття та здатність з гумором реагувати на труднощі є важливими проявами резильєнтності. Вони передбачають прийняття недосконалості світу, здатність до парадоксального мислення, віру в позитивний результат навіть у складних ситуаціях, розвиток творчого потенціалу та уяви.

Ефективними механізмами формування цих якостей виступають: участь у тренінгах, спрямованих на розвиток почуття гумору, використання гумористичних технік для зниження тривожності, а також вправи на розвиток уяви.

Висновки. Розвиток резильєнтності в підлітковому віці є актуальним завданням сучасної психології. До універсальних чинників, що сприяють формуванню цієї якості, належать: соціальна підтримка, цілеспрямованість, комунікативна компетентність, самопізнання, почуття гумору та ін. Необхідним є подальше вивчення та розробка специфічних психопрофілактичних і

психокорекційних механізмів з урахуванням індивідуальних особливостей підлітків, зокрема тих, хто схильний до девіантної або адиктивної поведінки.

Література

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3, № 14. С. 26–64.
2. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] К.: Марич, 2009. 105 с.
3. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160–165.
4. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2008. S, № 1. С. 101–113.
5. Leipold B., Greve W. Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*. 2009. Vol. 14. С. 40-50.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКІВ З ОЗНАКАМИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Діана Нахаба

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач
Калашникова Людмила Володимирівна

Постановка проблеми. Сучасне суспільство перебуває в умовах серйозних соціально-економічних змін та стресових факторів, пов'язаних з військовими діями росії проти України, що негативно впливає на емоційний стан та поведінку дітей та підлітків.

Згідно з дослідженнями ЮНІСЕФ, 67% українських підлітків віком від 11 до 17 років зустрічаються з насильством з боку навколишніх [1]. За даними «УНІАН», українські підлітки посідають четверте місце в світі за рівнем агресивної поведінки, поступаючи росії, Албанії та Білорусі. За статистичними показниками у 2018 році підлітками було скоєно 5665 злочинів, що на 16,4% більше, ніж у 2017 році. Вказані дані свідчать про актуальність дослідження сутності агресивної поведінки підлітків та ефективних шляхів її профілактики.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що вперше поняття «агресія» запропонував у науковий обіг

З. Фрейд на початку XX століття, трактуючи її як прояв деструктивного інстинкту, спрямованого на руйнування зовнішнього світу або самого себе.

Дослідження агресії здебільшого здійснюються в межах психоаналітичного, фрустраційного підходів та теорії соціального наuczіння. Так, Л. Бандура під агресією розуміє результат деструктивного процесу соціалізації, в основі якого лежить вікарне спостереження дитини за агресивними моделями та схвалення агресивної поведінки референтними навколишніми. А. Басс та Л. Берковіц розглядають агресію як реакцію особистості на фрустрацію, підкреслюючи роль емоційних станів у процесі виникненні агресивних дій [4]. Д. Доллард і Н. Міллер визначають агресію як наслідок конфлікту, що виник між потребами і прагненням особистості та зовнішніми обмеженнями. К. Лоренц висловлював думку, відповідно до якої, агресія виступає невід'ємною частиною інстинктивного механізму самозбереження. Вчений стверджував, що в деяких випадках агресивна поведінка є необхідною поведінковою стратегією, що здатна сприяти виживанню та захисту її суб'єкта. Йдеться про агресивні вчинки, що виникають за умови усвідомленої загрози суб'єктом власному життю та здоров'ю або прагнення одержати доступ до бажаних ресурсів. У такому випадку агресія діє як механізм відсторонення потенційної загрози та забезпечення особистої безпеки [2].

Поруч із західними, проблемою дослідження агресії як наукового феномену займаються й українські науковці. В першу чергу йдеться про наукові доробки А.В. Фурмана, І.С. Мазохи, О.Б. Бовть, С.Л. Кравчука, С. Г. Щебанова, Т.Р. Морозова та інших. На думку Я.В. Качанова, агресія – це будь-яка форма поведінки, що націлена на спричинення шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного поводження стосовно себе. За визначенням О.М. Храмцова, агресія – цілеспрямована, руйнівна поведінка, яка суперечить нормам та правилам співіснування людей у суспільстві, що наносить шкоду об'єктам нападу (живим та неживим), спричиняє фізичну шкоду людям або викликає у них психічний дискомфорт, у формі негативних переживань, напруги, страху, тривоги тощо. С.Г. Шебанова описала стан агресивності як стеничне переживання гніву із втратою самоконтролю.

У психології під агресією розуміють емоційний стан, що характеризується імпульсивною поведінкою, афективними переживаннями гніву, злості, прагненням заподіяти іншому травму (фізичну чи моральну)[3].

Як засвідчує наукова література, одним із напрямків дослідження агресії є визначення сутності агресивної поведінки, під якою найчастіше розуміють мотивовану деструктивну поведінку, що має негативні наслідки для навколишніх або для її суб'єкта (за умови демонстрації аутоагресії). Так, В.В. Юрчук визначає агресивну поведінку як мотивовану дію, спрямовану на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди іншому.

Агресивна поведінка як психологічна реальність має конкретні характеристики: спрямованість, форми прояву, інтенсивність та інші. Незважаючи на тривалу історію дослідження цього феномену, на сьогодні залишається актуальною дискусія що до факторів її виникнення.

Аналіз доробок дозволяє констатувати, що найчастіше науковці вказують на дієвість соціального фактору. З.В. Спринська, Л.І. Казміренко, О.В. Волянська, О.П. Саннікова розглядають агресію як прояв деструктивного впливу соціального оточення на формування особистості. Так, О.В. Волянська аналізує соціальні детермінанти підліткової агресії, підкреслюючи роль наступних агентів соціалізації: сім'я, школа, однолітки та засоби масової інформації. Вчена запропонувала поняття «соціалізація агресії» для опису процесу засвоєння агресивних моделей поведінки в процесі соціального навчання.

Л.І. Казміренко в ролі дієвих руйнівних соціальних факторів розглядає військові конфлікти. Агресія при цьому виступає реакцією особистості на стресові умови та соціальні зміни.

У контексті нашого дослідження важливою є позиція української вченої Н.В. Яської, яка серед низки чинників, що зумовлюють агресивну поведінку в дитячому віці, виділяє єдність біологічних та соціальних факторів. У ролі перших розглядається вплив органічних порушень, що виникають внаслідок несприятливих умов пренатального або натального періодів. Серед соціальних факторів найбільш дієвими, на думку вченої є: особливості сімейних стосунків і характер родинного виховання, токсичні міжособистісні стосунки з однолітками, негативний психологічний клімат у дитячому колективі та інші фактори.

Висновки. Узагальнюючи матеріал, викладений у статті, можна констатувати Що агресивна поведінка виступає складним психологічним феноменом на формування якого впливають багато факторів серед яких домінуючим є соціальний.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці програми психологічного супроводу підлітків з ознаками агресивної поведінки.

Література

1. Бугаєць Т.І. Попередження та подолання насильства щодо дітей: налагодження міжвідомчої співпраці та координація дій: методичні матеріали для проведення дводенного тренінгу для мультидисциплінарних команд. Київ: ВГЦ «Волонтер» – Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2020. 123 с.
2. Капська А.Й., Грищенко С.В. Технології роботи соціального педагога в зарубіжних країнах : навч. посіб. Київ: Слово, 2021. 248 с.
3. Прохоренко Л., Засенка В. Спеціальна педагогіка і психологія: сучас. термінол. словник. Київ : Генеза, 2024. 272 с.
4. Berkowitz, L. Aggression: Its causes, consequences, and control. New York, 1993 McGraw-Hill.

АКТУАЛІЗАЦІЯ АКМЕОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Оксана Ніколенко

студентка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. На сучасному етапі становлення акмеології як науки найбільш розробленими є ті її напрями, які пов'язані з особливим видом прогресивного розвитку особистості – особистісно-професійним розвитком. При цьому центральною проблемою цього напрямку стали пошук і визначення закономірностей, механізмів, умов і факторів такого розвитку суб'єкта праці до рівня професіонала.

Аналізуючи концептуальність акмеології, варто відзначити, що на сучасному етапі домінують розробки діяльнісного аспекту проблеми, що не повною мірою відповідає важливим методологічним принципам єдності особистості і діяльності.

Виклад основного матеріалу. Відправними моментами в розробці концепції розвитку професіонала є акмеологічні уявлення про сутність категорій: професіонал, професіоналізм особистості та особистісно-професійний розвиток та аналіз особистості в такому розвитку з позицій принципу активності і суб'єктності, що відображають прагнення до самоорганізації.

Теоретико-методологічний аналіз можливостей застосування акмеологічних знань і підходів щодо розв'язання проблеми просування суб'єкта до рівня професіонала забезпечив розробку акмеологічної концепції професійної самореалізації, яка є узагальнювальною щодо змісту шляхів і методів розвитку суб'єкта праці. Змістовно розвиток суб'єкта праці до рівня професіонала розглядається в контексті загального розширення суб'єктного простору особистості, його професійного й морального “збагачення”, що передбачає підвищення відповідальності, почуття обов'язку, совісті й честі, відходу від неадекватних особистісних установок і стандартів, активності майбутнього фахівця [1].

Одним із провідних факторів самореалізації особистості в контексті професійного зростання являється активність індивіда. Процесуальний розвиток суб'єкта праці до рівня професіонала, відповідно до виконаного аналізу, варто розглядати з системних позицій, а саме: у зв'язку зі змінами умов діяльності, нормативного регулювання, мотивації на саморозвиток і професійні досягнення, рефлексивній самоорганізації, що в підсумку забезпечує розкриття творчого потенціалу особистості.

В процесі професіоналізації особлива роль належить психологічній

компетентності, яка вміщує за визначенням Н. Кузьміної, такі взаємопов'язані компоненти:

- гностичний, що охоплює систему необхідних психологічних знань;
- проєктувальний, пов'язаний із процесами прогнозування та превенцій;
- регулятивний, або конструктивний, що полягає в умінні впливати на інших;
- комунікативний, який проявляється в ефективному спілкуванні [2].

Серед основних взаємопов'язаних видів психологічної компетентності виділяють наступні:

- 1) соціально-перцептивну компетентність (знання людей, в їхній основі спостережливість і проникливість);
- 2) соціально-психологічну (знання закономірностей поведінки, діяльності і взаємин людей, які входять у професійну групу, колектив);
- 3) ауто-психологічну (самопізнання, самооцінка, самоконтроль, уміння управляти своїм станом і працездатністю, самоефективність);
- 4) комунікативну (знання різних стратегій і методів ефективного спілкування);
- 5) психолого-педагогічну (знання методів здійснення впливу).

Особливі акмеологічні інваріанти професіоналізму постають як уміння, що відображають специфіку професійної діяльності. Зауважимо, що розвиток здібностей може відбуватися без будь-яких обмежень. Професіоналізм особистості залежить від рівня розвитку професійно важливих якостей суб'єкта праці, тобто таких рис особистості, які впливають на результативність діяльності [2, с. 14]. Виокремлені інтегральні психічні властивості особистості розвитку професіоналізму – увага, пам'ять, уява, а також психологічні характеристики – емоційна теплота, стресостійкість, терплячість та ін. Але особливо наголошується на вольових рисах, що є необхідною умовою досягнення цілей і внутрішнім регулятором саморозвитку та самовдосконалення.

Узагальнюючи результати наукового аналізу систематизуємо особистісно-професійні якості, в такий спосіб: організованість, відповідальність, дисциплінованість, ініціативність, уважність, які розцінюють як необхідні для повноцінного професійного зростання фахівців.

Розкриття творчого потенціалу особистості, творча самореалізація в професійній діяльності є важливою запорукою зростання професіоналізму особистості. У зв'язку з цим зазначено, що креативність особистості обов'язково реалізується в професійній діяльності, творчому пошуку нових, більш ефективних способів вирішення завдань. Усе зазначене дає підстави констатувати, що креативність є необхідною умовою формування професіоналізму, але водночас ця якість особистості повинна мати певну спрямованість, пов'язану зі специфікою професійної діяльності.

Досягнення професіоналізму немислимо без новаторського підходу (інноваційний підхід), який може проявлятися в освоєнні нових ефективних алгоритмів і способів виконання діяльності, у нетривіальному вирішенні професійних завдань. Суб'єкт праці прагне до особистісно-професійному розвитку і досягнення професіоналізму тоді, коли в нього сильні, але адекватні мотиви професійних досягнень і професійної самореалізації. На думку одного із засновників гуманістичної психології К. Роджерса, поведінка і діяльність

людини завжди регулюється певним об'єднуючим мотивом – потребою актуалізації, тобто “властивій людині тенденції розвивати всі свої здібності, щоб зберігати і розвивати особистість”.

У людей з потенціалом професіонала тенденція до само актуалізації розвинена особливо сильно: “... справжній і послідовно здійснюваний процес саморозвитку здебільшого спостерігається в тих людей, які налаштовані саме на досягнення великомасштабних цілей у житті. Це змушує їх цілеспрямовано працювати над розвитком у себе ... індивідуальних, особистісних і суб'єктно-діяльнісних характеристик, розвитком відносин і здібностей, які всі разом виявляються однією з обов'язкових передумов здійснення запланованих життєвих цілей” [3, с. 44].

Особистісно-професійний розвиток суб'єкта праці до рівня професіоналізму можливий за наявності продуктивної Я-концепції, тобто усвідомленої і пережитої неповторної системи уявлень про себе, свої можливості і перспективи, на підставі чого вибудовуються моделі і стандарти професійних домагань. Адекватні уявлення сприяють формуванню реальних особистісно-професійних стандартів, що лягає в основу програми розвитку, саморозвитку і самореалізації.

Відомо, що Я-концепція – це цілісний, хоча, можливо, не позбавлений внутрішніх суперечностей образ власного “Я”, що розуміється як установка щодо себе і вміщує такі компоненти: когнітивний (образ своїх якостей, здібностей, соціальної значущості та ін., тобто прояв самосвідомості); емоційний (самоповага, самосхвалення та ін.); оцінно-вольовий (прагнення завоювати повагу).

На високих рівнях професіоналізму майбутній фахівець проявляє себе як: а) ерудит; б) фахівець за покликанням; в) майстер; г) діагност; д) гуманіст; е) самодіагност; ж) новатор; з) учасник педагогічного співробітництва; і) дослідник, що освоїв акмеологічні технології переходу від одного рівня професіоналізму і зрілості до іншого.

Висновки. Концептуально з акмеологічних позицій, професійну самореалізацію майбутнього фахівця можна розглядати як процес і результат системних перетворень особистості, що вміщують взаємопов'язані прогресивні зміни таких основних властивостей: професіоналізм діяльності; професіоналізм особистості; нормативність поведінки.

Отже, актуалізація акмеологічної складової фахової підготовки майбутнього фахівця полягає у розширенні суб'єктного простору особистості (активне орієнтування, усвідомлення, ініціатива, цільовизначення, активна участь у діяльності, прагнення до саморегуляції, саморозвитку та самореалізації) й професійному і моральному збагаченні, що передбачає підвищення відповідальності, почуття обов'язку, совісті й честі, відходу від неадекватних особистісних установок і стандартів, що буде стимулювати процес професійної самореалізації.

Література

1. Гребінь-Крушельницька Н. Ю. Акмеологічні засади підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України до професійної самореалізації :

автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Нац. авіац. ун-т. Київ, 2015. 20 с.

2. Гриньова В. М. Управління кар'єрним зростанням персоналу підприємства: монографія. Х.: Вид. ХНЕУ, 2013. 180 с.

3. Максименко С. Д. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України/ За ред. С.Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 8. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. С. 3-19.

4. Приходько Ю. О. Психологічні механізми професійного самовизначення студента: теоретичний аналіз проблеми. Вісник психології і соціальної педагогіки [електронний ресурс]: зб. наук. праць. Випуск 4. К., 2010. Режим доступу до збірника: <http://www.psych.kiev.ua>.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Ганна Пилипенко

здобувачка II курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти

факультету педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: канд. психол. наук,

доц. Міненко Ольга Олександрівна

Постановка проблеми. У сучасних умовах воєнного конфлікту на території України, що триває з 2022 року, психоемоційне здоров'я дітей набуває особливої значущості. Саме ця вікова категорія є надзвичайно чутливою до впливу зовнішніх соціальних і психологічних чинників. Порушення базових почуттів безпеки, стабільності та впевненості у завтрашньому дні можуть мати тривалий негативний вплив на формування особистості та її майбутню соціальну адаптацію. Вивчення особливостей психоемоційних станів дітей в умовах війни є необхідною умовою для створення ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на збереження психічного здоров'я та сприяння гармонійному розвитку молоді.

Викладення основного матеріалу. Психоемоційний стан дітей раннього юнацького віку в умовах воєнного конфлікту формується під впливом численних стресових чинників, серед яких: втрата дому, вимушене переселення, розлука з близькими, порушення звичного способу життя, обмеження соціальних контактів, дистанційне навчання. Дані стани проявляються у вигляді підвищеної тривожності, депресивних реакцій, агресії, емоційної нестабільності, порушень сну та апетиту, зниження рівня фізичної активності [1, с. 13-18].

Особливої уваги потребують діти-переселенці, які зазнають посиленої травматизації внаслідок зміни місця проживання, втрати соціального оточення та необхідності адаптуватися до нових умов [4]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щонайменше 10% осіб, які пережили воєнні події, мають у майбутньому серйозні психічні порушення, а ще 10% демонструють поведінкові зміни, що ускладнюють соціальну адаптацію [3, с. 108–113].

Результати досліджень свідчать, що у ранньому юнацькому віці формуються основні елементи самосвідомості, самооцінки та соціальної ідентичності. В умовах війни ці процеси ускладнюються через відчуття невизначеності, страху, втрати майбутнього [2, с. 21–27]. Спостерігаються труднощі у навчанні, зниження академічної мотивації, проблеми у встановленні нових соціальних контактів, зростання міжособистісної тривожності. Зниження якості освітнього процесу, порушення режиму дня, обмеженість у засобах самовираження створюють додаткові труднощі у розвитку когнітивної сфери, що є ключовою для цього вікового періоду.

У дітей цього віку також зростає потреба в емоційному контакті, підтримці та розумінні з боку дорослих. Відсутність стабільного емоційного фону в родині або освітньому середовищі може призводити до формування почуття самотності, емоційного виснаження та, у крайніх випадках, до девіантних форм поведінки. Водночас, наявність позитивного мікросоціального середовища здатна компенсувати негативні наслідки стресу та сприяти відновленню психоемоційної рівноваги [5].

Проте, поряд з негативними тенденціями, фіксуються й позитивні зрушення — зростання відповідальності, прискорене дорослішання, розвиток здатності до адаптації. У багатьох дітей формується прагнення зробити внесок у відновлення країни, що свідчить про зміни у системі життєвих цінностей та підвищення рівня свідомості. Розвиток внутрішніх ресурсів, таких як витривалість, саморегуляція, емпатія, дозволяє частині молоді успішно долати кризові обставини, перетворюючи особистісні випробування на фактор психологічного зростання.

Висновки. Таким чином, вплив воєнного конфлікту на психоемоційний стан дітей раннього юнацького віку є багатофакторним та глибоким. Психологічні наслідки проявляються як у формі порушень психічного здоров'я, так і у змінах поведінкових моделей.

Водночас спостерігаються адаптаційні процеси, які можуть стати основою для формування зрілої, відповідальної особистості. Це підкреслює необхідність розробки комплексних заходів психологічної допомоги, освітніх програм і соціальних ініціатив, спрямованих на підтримку молодого покоління в умовах кризових викликів.

Успішна реалізація таких заходів можлива лише за умови міжсекторальної взаємодії: участі державних структур, освітніх закладів, родин та фахівців з психічного здоров'я. Системна підтримка дітей у кризових ситуаціях є запорукою формування психічно стійкого покоління, здатного ефективно долати виклики сьогодення та будувати майбутнє.

Література

1. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Житомир, 2018. № 3 (37). С.13-18.
2. Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Психоемоційні стани юнацтва в умовах війни. Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія. Львів, 2023. №1. С.21–27.
3. Сергєєнкова О. П. Джерела емоційних переживань у юнацькому віці Психологія особистості. 2021. № 1(18). С.108–113.
4. Всесвітня організація охорони здоров'я. Психічне здоров'я у надзвичайних ситуаціях: звіт ВООЗ. Женева: 2022. 36 с.
5. ЮНІСЕФ. Вплив війни на дітей в Україні: аналітичний звіт. Нью-Йорк, 2023. 52 с.

ЗМІНИ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Софія Погорелова

здобувачка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
Імені Володимира Винниченка

Анна Спільна

здобувачка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету

Лілія Фокша

здобувачка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мамчур Ірина Вікторівна

Постановка проблеми. Дослідження з психології та психіатрії показали, що війна має довготривалі наслідки для психіки дітей та підлітків. Дослідники С. Мурті та Р. Лакшмінараяна здійснили комплексний аналіз наукових досліджень про ментальне здоров'я дітей, що перебували в таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Камбоджа, Чечня, Ірак та інші. У ході дослідження з'ясувалось, що психологічні травми, зумовлені війною, мають

довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [3].

Повномасштабна війна, яка почалася у 2022 році, стала серйозним випробуванням для українського суспільства, яке докорінно змінило життя мільйонів людей. Усі ці події мають вагомий вплив на ментальне самопочуття населення, що зумовлені умовами постійного стресу, втрат, тривоги за майбутнє та руйнування звичних соціальних орієнтирів. На відміну від дітей, яким важко зрозуміти жахи війни, підлітки вже починають розуміти та критично мислити про її руйнівні наслідки.

Підлітки, які чутливі до стресу через свій перехідний вік, особливо гостро реагують на стресові фактори, що може проявлятися у вигляді агресії, ненависті, невизначеності тощо. Травматичні події можуть мати серйозний вплив на їх поведінку, емоційний стан та когнітивні процеси, що в окремих випадках призводить до розвитку хронічних соматичних захворювань і супутніх труднощів. Сучасні дослідження засвідчують, що підлітки, які пережили воєнні події, часто стикаються з різноманітними психічними та фізіологічними проблемами, серед яких: підвищена напруга, емоційне виснаження, головний біль, розлади сну тощо.

Таким чином, дослідження змін у соціальних зв'язках та їхнього впливу на ментальне здоров'я підлітків в умовах війни є актуальним, своєчасним та має важливе практичне значення для збереження психічного здоров'я молодого покоління України.

Викладення основного матеріалу. Воєнний стан - одне з найжахливіших подій, що впливає на психічне здоров'я всіх верств населення. Особливо вразливою частиною населення є підлітки з огляду на формування в цей віковий період у них системи цінностей, цілей, що визначають спрямованість її життєдіяльності. Війна створює специфічний контекст, який впливає на всі аспекти життя підлітків, змінює їхні уявлення про майбутнє, посилює відчуття небезпеки, втрати та непевності. Вона змушує їх рано дорослішати, приймати відповідальні рішення, стикатися з екстремальними ситуаціями, втратами рідних та близьких. Переживання таких травматичних подій та втрат під час війни може призвести до тривалого дистресу та психологічних ускладнень навіть по завершенні будь-якої гострої небезпеки [1].

У підлітковому віковому періоді провідною діяльністю є міжособистісне спілкування з однолітками. Саме у цьому процесі підліток формує власну ідентичність, розвиває свою соціальну компетентність, отримує підтримку. Але під час воєнних дій вони стикаються з численними соціальними, психічними та емоційними труднощами через зміну соціального середовища проживання, навчання та звичного кола спілкування, що може спотворити сприймання навколишнього середовища. Підвищується рівень стресу та психологічного тиску на підлітків через обмежений доступ до соціальних контактів і втрату звичної рутини, це перехід на онлайн навчання, відсутність можливості відвідувати гуртки, можливості просто провести час з друзями та знайомими, у деяких випадках вони повністю опиняються в стані соціальної ізоляції, як, наприклад, підлітки з тимчасово окупованих територій[5].

Соціальна ізоляція це — соціальне явище, при якому відбувається усунення індивіда або соціальної групи від інших індивідів або соціальних груп в результаті припинення або різкого скорочення соціальних контактів і взаємодій. Тобто, це стан, коли людина або група людей відчуває нестачу соціальних зв'язків, підтримки та взаємодії з іншими. Це може бути як добровільним, так і вимушеним явищем, і мати серйозні наслідки для ментального здоров'я.

Соціальна ізоляція, спричинена повномасштабним вторгненням, стала одним із ключових факторів зростання тривожності, депресії, почуття самотності у підлітків. Вплив травматичного досвіду, ускладненого втратою соціальної підтримки на ментальне здоров'я проявляється у багатьох аспектах.

Розглядаючи вплив соціальних аспектів на ментальне здоров'я підлітків, можемо виділити такі наслідки, як:

- 1) негативний вплив на особистісний та соціальний розвиток - це впливає на майбутню професійну діяльність та соціальну адаптацію;
- 2) втрата соціальних навичок – труднощі у встановленні та підтриманні соціальних зв'язків;
- 3) відчуття відчуження та ризик розвитку асоціальної поведінки [3; 5].

Ще однією з вразливих категорій населення в умовах воєнного стану є внутрішньо переміщені особи. Вони та їхні рідні змушені жити у невідомості щодо майбутнього. Адаптація до нових умов вимагає від них значних психологічних ресурсів і призводить до появи адаптаційних реакцій, спрямованих на пристосування до нових соціальних умов життя. Підлітки що стали переселенцями мають психічні та психологічні травми. Значних негативних наслідків завдає відсутність близьких чи друзів, які раніше підтримували та розуміли їх у складних ситуаціях. Дуже часто саме в підлітків, які мають статус ВПО спостерігається самоізоляція, не бажання говорити з іншими та намагатися взаємодіяти в соціумі [3].

Зазначені зміни в ментальному здоров'ї підлітків через зміну соціального середовища як наслідок воєнного стану, потребують уваги з боку психологічних служб міст та територіальних громад. Важливим є створення безпечного та підтримуючого соціального середовища для відновлення емоційного стану підлітків через психологічну допомогу у вигляді консультативної, корекційної та профілактичної напрямів роботи. Крім того, варто ініціювати забезпечення програм з підтримки ментального здоров'я ВПО через впровадження інноваційних методів роботи з підлітками у закладах освіти, розвитку резильєнтності, навчання методам і технікам самопомоги психологічними службами системи освіти.

Висновки і перспективи дослідження. Психологічне благополуччя підлітків зазнає деформацій через наслідки воєнного стану, особливо серед тих, хто був змушений залишити дім чи перебуває в умовах соціальної ізоляції. Тому важливо створювати безпечні та підтримуючі умови, які сприятимуть їхньому психоемоційному відновленню.

У подальшому важливо дослідити, як підлітки пристосовуються до нових умов, зокрема ВПО, а також розглянути вплив невизначеності на їхній вибір

професійного шляху, що ґрунтуватиметься на емпіричному дослідженні рівня тривожності стосовно майбутнього.

Література

1. Мисенко С. В. Психологічні умови збереження психічного здоров'я дітей під час війни: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 58с.
2. Генчу С. А. Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни: Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 Психологія. Ізмаїл, 2024. 77с.
3. Сохор Н., Ясній О. та ін. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471> (дата звернення 8. 04.2025).
4. Перепелиця А. В., Опанасюк О. Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.26> (дата звернення 6. 04.2025).
5. Вплив соціальної ізоляції на розвиток особистості. URL: <http://um.co.ua/9/9-4/9-40005.htm> (дата звернення 5. 04.2025).

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООБМЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Ірина Потьомкіна

студентка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Демократичні зміни, що відбуваються у суспільстві вимагають від психологічної науки зміщення акценту у вивченні регуляції поведінки із зовнішніх контролюючих інстанцій до вивчення внутрішніх суб'єктивних закономірностей особистісного й професійного контролю, власне схильності особистості до самообмеження. Таким чином, актуальність дослідження полягає в тому, що сучасні умови пропонують новий ракурс розгляду проблеми взаємодії людину й світу. Один з напрямків досліджень такої взаємодії полягає у вивченні психологічних характеристик і закономірностей внутрішнього контролю особистості як суб'єкта життєдіяльності.

Викладення основного матеріалу. Проведений нами теоретичний аналіз показує, що зазначена проблема є найменш вивченою частиною загальної проблеми активності особистості. Як у вітчизняній, так і в закордонній психології відсутня цілісна концепція системи самообмеження особистості,

немає її чіткого опису ні на феноменологічному рівні, ні на процесуальному. Разом з тим у сучасній психології накопичений багатий експериментальний матеріал у цій галузі, що вимагає свого узагальнення, перевірки й наукового осмислення.

У розробці проблеми самообмеження особистості значний внесок здійснили роботи грузинської школи з психології установки Д. Узнадзе, дослідження із психології особистості Г. Балла, Б. Братуся, С. Максименка, Н. Чепелевої й ін.

Однак проблема самообмеження в сучасній вітчизняній психології недостатньо розроблена на рівні операціоналізації. Це обумовлене як соціально-політичними чинниками, так і парадигмою безпосередності, що превалює в наукових дослідженнях донедавна.

У більшості психологічних досліджень, присвячених даної проблематиці, самообмеження зводиться до проблеми самоконтролю й трактується як своєрідна адаптивна самоактивність людини. На наш погляд, самообмеження особистості не може бути зведеним до самоконтролю, ми трактуємо проблему самообмеження більш широко й розглядаємо як суб'єктивний контроль, що слугує критерієм професійної й особистісної зрілості людини й чинником особистісного становлення й зростання.

Самообмеження – це феномен, який характеризується відокремленням особистості від власного «Я» або окремих його складових («образу Я», «рефлексивного й екзистенціального Я», емоцій, потреб). Найбільш значимою категоріальною ознакою самообмеження виступає втрата змісту як зникнення особистісно значимих зв'язків індивіда із собою і світом. Суттєвою ознакою самообмеження також виступає втрата суверенності, яку ми розглядаємо як форму суб'єктності особистості [2; 3].

Базовими ознаками феномена самообмеження є часткова втрата особистістю: почуття усвідомлення власного життя, переживання суб'єктності. Феномен самообмеження негативно позначається на особистісному рівні у вигляді негативного самоставлення до існуючого «образу Я» і у вигляді формування усталеного «зовнішнього Я».

На основі теоретичного аналізу виділені основні інваріанти вживання поняття «самообмеження», які поєднує ідея втрати розуміння особистістю самої себе. Найбільш продуктивною, з погляду вивчення й розуміння феномена самообмеження, є теорія ідентифікації – відокремлення, у якій самообмеження виступає як результат крайніх форм ідентифікації (злиття) і відокремлення (відчуження). На теоретичному рівні була виявлена можливість позитивного впливу самообмеження на «образ Я» особистості і її розвиток у цілому.

Висновки. Отже, у сучасній психологічній науці існує теоретичний і експериментальний матеріал, що відноситься до розгляду окремих аспектів проблеми самообмеження соціально-значущої поведінки особистості. Однак залишаються невивченими самообмеження особистості, її феноменологічні й індивідуально-типологічні характеристики, чинники, що детермінують розвиток системи особистісного контролю особистості й залежність успішності діяльності від характеру механізмів внутрішнього контролю, що й породжує проблему

формування готовності особистості до самообмеження своєї поведінки на всіх рівнях діяльності.

Література

1. Лушин П. В. Екологія особистісної та соціальної зміни. Психологія. Збірник наук. праць. НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 1 (8), 2000. С.21 –25.
2. Adkins K. Perfectionism and suicidal preoccupation. Journal of Personality. 1996. № 3. P. 536-546.
3. Adler A. On the origin of the striving for superiority and of social interest. Superiority and social interest. 2 ed. Evanston (II): Northwestern Univ. Press. 1970. P. 29-40.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ БЕЗПЛІДДЯ ЖІНКАМИ ФЕРТИЛЬНОГО ВІКУ

Олена Пухальська

студентка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доц. Дметерко Наталія Володимирівна

Постановка проблеми. Вивчення психологічних характеристик жінок з безпліддям є актуальним для науки і практики надання психологічної допомоги. Дослідницький інтерес до вивчення психологічних характеристик (психічних станів, особистісних особливостей) жінок визначається тим, що вони є важливим фактором у системі причинно-наслідкових зв'язків в успіху лікування і подальшого розвитку дитини. Ці психологічні характеристики можуть: опосередкувати стресову ситуацію, пов'язану з переживанням безпліддя; бути в основі психогенних форм безпліддя; обумовлювати психологічні наслідки безпліддя, які, в свою чергу, можуть впливати на результат лікування; виступати в якості одного з етіологічних факторів розвитку психічних розладів; визначати успішність пологів, а також впливати на подальший розвиток дитини.

Викладення основного матеріалу. Неможливість народження дитини – одна з найбільш важких хронічних психотравмуючих ситуацій [1].

Безпліддя є джерелом численних психологічних проблем, в першу чергу для жінок. В останні десятиліття в психології та медицині активно вивчаються особистісні та індивідуально-типологічні особливості переживання жінок, які страждають на безпліддя. У психології уявлення про переживання як про особливості внутрішньої діяльності розроблялося Ф. Василюком [1]. Переживання виникає, коли стає «неможливим реалізувати внутрішні потреби свого життя». Робота переживання спрямована на відновлення безперервності життя і цілісності особистості.

Ф. Василюк виділяє чотири типи критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт і криза, які відрізняються характером «стану неможливості». Психологічні реакції на переживання безпліддя:

1. Емоційні: горе/депресія; гнів/фрустрація; вина; шок/заперечення; тривога. Аналіз психологічної літератури показав, що найбільш популярні теми досліджень пов'язані з вивченням депресивної симптоматики на тлі безпліддя. Найбільш частими причинами, що призводять до розвитку депресивного епізоду у безплідних жінок, є подружні і внутрішньоособистісні конфлікти, пов'язані з сумнівами щодо доцільності вагітності, важкі втрати, викидні, передчасні пологи або внутрішньоутробна загибель плода [1].

Тривожність – це психофізіологічний термін, яким позначають як певний емоційний стан людини в поточний момент часу, так і властивість постійно виявляти цей стан. Тривога, як і будь-які емоції, – необхідний фактор виживання. В цілому, тривожність грає позитивну роль в плані мобілізації сил для досягнення кінцевої мети і підвищення відповідальності перед майбутніми важливими подіями, тобто вона сприяє адаптації жінки як до вагітності, так і до появи дитини. Але якщо рівень тривожності постійно невизначено підвищується, то це може привести до негативних наслідків, аж до переривання вагітності. Крім того, підвищений рівень тривоги впливає і на соматичний стан жінки, що може стати причиною розвитку психосоматичного захворювання [1].

Х. Матцубайші вважає, що тривожність і депресія – це психологічні проблеми, які вивчаються найчастіше; тривожність вивчається в зв'язку зі стресогенністю лікувальних процедур і побоюваннями, що лікування не увінчається успіхом, а депресія – в зв'язку з нездатністю завагітніти. Як показують ці дослідження, основні труднощі, з якою стикаються пацієнти в період безпліддя, це – тривожність, в той час як у пар, які пройшли лікування, але безрезультатно, високий ризик виникнення депресії. Було також висловлено припущення про те, що високі рівні тривожності мають прямий вплив на зниження можливості зачати дитину. Була висунута гіпотеза про те, що існує взаємозв'язок між підвищенням рівня гормону пролактину в крові, викликаним тривожністю, і невдалими спробами завагітніти [2].

Звернемося до моделі, яку широко використовують сучасні психотерапевти і сімейні консультанти. Реакція на безпліддя представлена як послідовність стадій. Можливі емоційні реакції на безпліддя включають: здивування (шок), заперечення, тривогу, гнів, ізоляцію, вину, депресію, горе і рішення [3].

Розглянемо більш докладно кожен зі стадій. Подив (шок). Більшість жінок фертильного віку приймає як очевидне, що у них будуть діти. Проблеми в репродуктивному здоров'ї і неможливість зачаття викликають сильне здивування. Жінки можуть відчувати шок, відчувати себе нещасними в зв'язку з руйнуванням плану їхнього життя.

Заперечення – це почуття «цього не може статися зі мною» служить захисним механізмом, особливо в шокуючому діагнозі «абсолютне безпліддя», тобто стерильність. Заперечення може чергуватися з цілими місяцями печалі, розчарування або фрустрацією до початку лікування. Цей етап зазвичай

вважається первісною реакцією на діагноз безпліддя і закінчується, коли пара починає підготовку до медичної діагностики їх проблеми: «Я сиділа в кутку далеко від інших пацієнтів, які були, ймовірно, безплідні. Я не вважала себе однією з них» [3]. VanKeep, і Schmidt-Elmendorff клінічно підтвердили існування стадії заперечення. Вони виявили, що рівень задоволеності життям знижується, коли пара не отримує довгоочікувану вагітність, але збільшується, як тільки вони звертаються за медичною допомогою у вирішенні проблеми [3].

Тривога. Жінки, які страждають безпліддям, можуть відчувати тривогу протягом усього періоду безпліддя. Тривога може з'являтися, потім йти на спад і знову проявлятися [4].

Гнів як реакцію на безпліддя зазвичай пов'язують з втратою контролю над процесом лікування. Гнів – типове і сильне почуття для інфертильних жінок, що виникає через почуття несправедливості їх безпліддя. Страждаючі безпліддям можуть направити свою біль на неблагополучних дітей, батьків, які недостатньо займаються вихованням, матерів-одиначок, і т. д. Обурення і почуття образи може виникати по відношенню до вагітних жінок, працівникам охорони здоров'я, сім'ї та друзям, які не розуміють напруги і різноманітності емоцій, пов'язаних з кожним окремим випадком безпліддя. Нарешті, гнів до партнера може бути викликаний конфліктом між спрагою лікування і варіантами вирішення проблеми [4].

Ізоляція проявляється в наступному: потреба пари тримати свою проблему і лікування в таємниці, бажання уникнути жалості і рад з боку оточуючих; бажання пари уникати ситуацій, в яких їм доводиться взаємодіяти з дітьми або вагітними жінками; можливе відчуження між партнерами, оскільки вони по-різному реагують на проблему дітонародження [3].

Провина – загальна реакція на безпліддя, деякі жінки сприймають безпліддя як катастрофу, відмову від своєї жіночої ролі, для більшості жінок безпліддя позначається на кожному аспекті їх життя. Самоприпинення і провина часто зосереджуються на події в минулому – жінка, яка страждає безпліддям, спокутує провину за «гріхи», що призвели до безпліддя [3].

Горе часто слідує за діагнозом, що безпліддя невиліковно. Втрата можливості народити дитину реальна, вона викликає втрату потенційних дітей, потенційних подій і генетичних зв'язків. Природа кризи безпліддя має складну структуру. Коли безпліддя є безперечним, горе може ніяк не виявлятися і ніким не підтримуватися.

2. Втрата контролю – як переживання, ілюструється наступним типом висловлювань: «Ми не можемо завагітніти; моя дружина пригнічена; я страждаю від розчарування; і я нічого не можу вдіяти. Нічого з того, що б я не сказав чи зробив не приносить змін» [1]. Найчастіше виділяють дві реакції на безпліддя, які призводять до втрати контролю. Перша стосується контролю над подіями, які є поточними, включаючи втрату контролю над повсякденними діями і емоціями. Друга зачіпає контроль над проблемами майбутнього, здатність передбачити або запланувати майбутнє і намічати цілі в житті. Безпліддя – супроводжується реальною чи уявною втратою контролю.

3. Почуття власної гідності, ідентичність і переконання. Діагноз безпліддя загрожує почуттю власної гідності або породжує почуття неспроможності і неповноцінності. Низька самооцінка не обмежена тільки репродуктивною функцією, вона впливає на «сексуальну функцію і бажання, фізичну привабливість, діяльність і продуктивність в інших сферах» [1].

4. Наслідки в сфері соціальних відносин. Аналіз соціальних наслідків безпліддя ведеться виходячи з декількох позицій: подружні стосунки, сексуальне функціонування, соціальні взаємодії в суспільстві або почуття приналежності до суспільства.

Висновки. Отже, сучасні дослідження підтверджують значний вплив психологічного фактора на репродуктивні функції жінки. Безпліддя відноситься до числа тих патологічних станів, які можуть істотно впливати на психоемоційний стан, викликаючи стан хронічного стресу. У відповідь на тривалу психогенію виникає безліч психосоматичних захворювань із залученням інших органів і систем.

Література

1. Петрова Н.Н. Психічні розлади та особистісно-психологічні особливості у жінок з безпліддям. Огляд психіатрії та медичної психології. 2013. № 2. С. 42-49.
2. Matsubayashi H. Emotional Distress of Infertile Women in Japan / H. Matsubayashi, H. Takashi, S. Izumi [et al.]. Human Reproduction. 2001. Vol. 16, № 5. P. 966–969.
3. Palomba S, Daolio J, Romeo S, et al. Lifestyle and fertility: the influence of stress and quality of life on female fertility. Reprod Biol Endocrinol. 2018 Dec 2. №16(1). P.113.
4. Rooney KL, Domar AD. The impact of stress on fertility treatment. Curr Opin Obstet Gynecol. 2016 Jun. №28(3) P.198-201.

ФОРМУВАННЯ ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Віталій Рачиба

здобувач IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Близнюкова Олена Миколаївна

Постановка проблеми. Виховання у підростаючого покоління українців стійких духовно-моральних переконань на основі пам'ятних культурних цінностей стоїть у ряді пріоритетних завдань загальноосвітніх закладів освіти. Умови сьогодення, істотно відрізняються сучасного підлітка від його попередників: підліток сьогодні знаходиться у відкритому інформаційному

середовищі, в середовищі конкуренції світоглядів, поглядів на ключові моральні проблеми, бачення і мети розвитку особистості.

Питання духовно-моральних цінностей особистості було предметом вивчення низки праць дослідників, які представляють різні наукові галузі. Це – філософи, етики, психологи, педагоги, а також фахівці в галузі богослов'я. У цих працях йдеться, зокрема, про розвиток духовних та моральних смислів, про риси характеру людини як носія духовності та моральності, про духовний потенціал людини та можливості пізнання явищ духовності, про специфічні особливості феномену духовно-моральних цінностей за умови їх розгляду у контексті віри і релігії.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли втрачено стільки духовних, ідейних і моральних цінностей, вивчення духовно-моральних цінностей особистості в різних вікових періодах набуває особливого значення. Духовно–моральне послаблення виявляється у відчутті людьми безглуздості життя; у опустошенні людських принципів; у порушенні морального кодексу; у втраті людських цінностей; у руйнуванні старих орієнтацій та пріоритетів і не сформованості нових. Людський спосіб життя передбачає сукупність цінностей, що визначають суть життя, підтримують мотивацію і соціальну поведінку, адже щоб ця соціальна поведінка відповідала, всі духовно-моральні якості потрібно стимулювати ще в підлітковому віці.

Мета статті – теоретично розкрити значення необхідності формування духовно-моральних цінностей у підлітковому віці за допомогою виховного впливу з боку сім'ї, школи, соціуму та актуалізувати способи рішення цієї проблеми.

Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій. Проблема духовності та моралі у всьому її різноманітті має давню традицію. Значний внесок у теорію морально-духовного становлення і розвитку людини, його вищих психічних функцій внесли психологи Л. Виготський, Б. Ананьєв, А. Леонтьєв, Д. Ельконін, Е. Помиткін, М.Савчин, В.Онищенко та інші. Ідея розвитку особистості в духовно-моральному плані розглядалася в класичних працях теоретиків і практиків вітчизняної педагогіки В. Сухомлинського [5]. В основу досліджень духовно-моральних цінностей лягли праці сучасного психолога І. Бех [1] який обґрунтував цінності як цілісне ядро особистості.

Викладення основного матеріалу. Основою культури етичного життя людини завжди вважали духовно–моральні цінності в різних народах та країнах. Науковий аналіз джерел дає підставу доволі великої різноманітності теоретичних та практичних уявлень про духовність, мораль, моральне виховання, етику та цінності як у дітей так і у дорослих.

Як зазначають науковці, духовно-моральне виховання – організований цілеспрямований виховний процес сприяння духовно-моральному становленню особистості, що веде до опанування і прийняття дітьми ієрархії духовних цінностей [6].

Важливу роль на формування уявлень про цінності, моральну свідомість, життєві пріоритети, відіграє сім'я та школа, а саме приклад батьків та вчителів. Для формування духовно–морального світу підлітка потрібен системний,

цілісний та інтегративний підхід. Духовно-моральні знання впливають на формування позитивного або негативного ставлення до суспільних явищ.

Базовими інтегративними моральними цінностями, що характеризують моральну самосвідомість особистості, рівень її вихованості, були визначені – свобода, відповідальність, гідність, совість, самодостатність. Саме ці критерії вказують на ставлення підлітків до людей, їх вчинків та взаємовідносин. Моральні ставлення дітей підліткового віку до оточуючої соціальної плоскості, як і моральні знання, формуються в діяльності, у спілкуванні з однолітками, вчителями, батьками і від цих основ, залежить те, ким стануть майбутні громадяни країни. Духовне формування у підростаючого покоління є таки духовні риси свідомості, як: віра, почуття, відповідальності, терпіння, розрізняти добро і зло, любов до ближніх, подолання життєвих перешкод, готовність служити людям та країні. Саме духовний фактор [4] дає можливість кожному знаходити розвиток у певних формах: когнітивної, емоційної, інтуїтивної, соціальної та акумулювати життєві сили в дорослому житті.

Таким чином загальними складовими сегментами формування духовно-моральних принципів у підлітків є: когнітивний, емоційний та практичний. Так, когнітивний сегмент передбачає оволодіння знаннями про основи моралі, духовно-моральних цінностях, як результат це практичні, комунікативні, конкретно сформовані дії у дорослому житті. Емоційний сегмент передбачає відчуття підлітком свого ставлення до цінностей, прояв морального кодексу, позитивно-емоційний настрій на духовні цінності і результат позитивна оцінка до соціального середовища. Практичний, базується на підсумках взаємодії перших двох сегментах і як наслідок проявляється як тверда життєва позиція та аналізування поведінки інших, прийняття правильного вибору в різних життєвих обставинах.

У числі факторів духовно-морального формування виступають сім'я, освітні організації (дошкільні, загальноосвітні організації, професійноосвітні організації), установи додаткової освіти (табори, санаторії, центри тощо), установи дозвілля (анти-кафе, клуби, галереї, хобі-групи, гуртки та інше.).

Базовими формами розвитку духовно-моральних цінностей учнів можуть виступати різні розвиваючі ігри (ділові, ігри-драматизації, сюжетно-рольові, гри-змагання та інші), тренінги життєвих умінь (рішення проблем, спілкування, наполегливість, впевненість у собі, критичність мислення, вміння самоврядування, розвитку Я-концепції, позитивне відношення до інших), різні конкурси, акції та програми.

Висновки. Роль формування духовно-моральних цінностей у підлітковому віці досить важлива, оскільки сприяє становленню його особистості, робить його більш самостійним, стійким по відношенню до негативного впливу та акумулює сили та здатність до здорового повноцінного життя. Духовно-моральне виховання носить організований, цілеспрямований виховний процес, що сприяє духовно-моральному становленню особистості вцілому. Основними загальними складовими формування духовно-моральних цінностей у підлітковому віці є: когнітивна, емоційна та праксична складова.

Проведене теоретичне дослідження проблеми формування духовно-моральних цінностей у підлітковому віці не вичерпує всіх аспектів проблеми. Подальшого вивчення, на наш погляд, вимагають такі аспекти, як вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на розвиток духовно-моральних цінностей, розробка новітніх технологій духовного та морального саморозвитку особистості підлітка.

Література

1. Бех І.Д. Цінності як ядро особистості. *Цінності освіти і виховання : науково-методичний збірник* / за заг. ред. О.В. Сухомлинської. К., 1997. С. 8–11.
2. Богуш А. М. «Дефініції «духовність» і «моральність» в аспекті національного виховання в Україні», *Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: зб. наук. пр.* Київ, Україна, Кн. 1, с. 18–23, 2000.
3. Дем'янюк Т. Д., Бех І. Д., Байрамова М. Г., Мельничук Л. С. *Духовно-моральне виховання особистості: інноваційний підхід : навч.-метод. посіб.* Київ : Волинські обереги, 2007. 316 с.
4. Помиткін Е. О. *Психологія духовного розвитку особистості : монографія.* К. : Наш час, 2005. 280 с.
5. Сухомлинський В. О., «Про стан теорії і практики виховання в освітньому просторі України», *Збірник наукових праць Полтавського педагогічного ін-ту ім. В. Г. Короленка.* Полтава, Україна, Вип. 1(5), с. 4–13, 1999.
6. Шевченко Г. П. *Духовність і цінності життя. Вісник Міжнародної академії наук вищої школи : збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції.* К., 2007. С. 5–11.

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ

Віталій Рачиба

здобувач IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
Науковий керівник: старший викладач
Калашникова Людмила Володимирівна

Постановка проблеми. В умовах соціокультурних змін, зростання інформаційного навантаження та посилення психоемоційної напруги, науковці намагаються вирішити проблему дитячої агресивності. Прояв агресії є не лише ознакою емоційної нестабільності, але й показником дисгармонії міжособистісних стосунків та соціальної дезадаптації.

Актуальність дослідження дитячої агресії пояснюється деструктивним впливом на психіку дітей повномасштабної війни росії проти України. Згідно з

даними ВООЗ, Україна посідає четверте місце в світі за рівнем дитячої агресії, пропускаючи вперед Росію, Албанію і Білорусь. Зростаюча кількість випадків агресивної поведінки серед дітей у сучасному суспільстві ставить під загрозу їх ментальне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури засвідчує, що агресивність як науковий феномен досліджується не тільки в психології, але й в філософії, соціології, медицині та інших науках.

У межах психологічної науки феномен агресії почали вивчати з кінця ХІХ століття. Йдеться про наукові доробки У. Джеймса та У. Мак-Дауголла, які в основу агресії поклали «інстинкт ворожості» та «інстинкт войовничості».

На початку ХХ століття, під впливом психоаналізу та біхевіоризму, виникли два основні наукові підходи до розуміння сутності та причин появи агресії. Відповідно до першого агресія розглядалась як вроджена властивість. Йдеться про вчення З.Фрейда, який тлумачив агресію як енергію, що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту, спричиненого боротьбою інстинктів життя та смерті. На думку вченого, агресія є частиною інстинкту самозбереження і може набувати прихованих або відкритих форм [1].

З огляду фрустраційної теорії Д. Долларда та Н. Міллера агресія виступає реакцією особистості на несприятливі зовнішні стимули. У межах поведінкового підходу Дж. Доллард і Н. Міллер розглядали агресивність як реакцію особистості на фрустрацію, що виникає внаслідок блокування бажаних цілей [1].

Американський психолог Д. Річардсон у своїх дослідженнях розглядає поняття «агресивність» як певний ситуативний стан, який супроводжувався імпульсивними спалахами гніву, негативної поведінки, злоби, що відповідно стає причиною конфлікту. Науковець стверджував, що це негативна риса характеру, яка властива невихованим, нестриманим людям, які використовують силу як метод досягнення бажаної мети [2].

Як засвідчують наукові доробки, методологічною основою більшості досліджень агресії виступає необіхевіоризм, в основу якого покладено теорію соціального научіння А. Бандури, який трактує агресивну поведінку як результат викривленого процесу соціалізації. В першу чергу йдеться про дієвість вікарного спостереження за агресивними моделями та ролі схвалення агресивної поведінки з боку навколишніх.

У сучасній психології під поняттям «агресія» (від лат. aggression – нападати) розуміють тенденцію (прагнення) підкорювати собі інших, або домінувати над ними, що виявляється у реальній поведінці чи фантазуванні [3, с.117].

Аналіз наукових досліджень дозволяє констатувати, що агресію досліджують як психічний стан, як властивість особистості, як об'єкт потреби та як поведінковий прояв.

Найчастіше під агресивною розуміють поведінку, що характеризується спрямованістю на заподіяння шкоди неживим об'єктам, або на вчинення дій, що завдають шкоди (фізичної, моральної чи матеріальної) живим істотам, які мають мотивацію на уникнення такого ставлення. На думку фахівців така поведінка є деструктивною, адже вона суперечить правилам та нормам, прийнятим в

суспільстві. Серед ознак такої поведінки найчастіше виділяють наступні: прагнення домінувати над навколишніми, тенденцію до руйнування й нанесення шкоди іншим людям, схильність до насилля, прагнення використовувати людей у власних цілях.

Серед українських психологів проблемою дослідження дитячої агресивності займаються І.М. Бех, І.Є. Медведєва, О.Я. Савченко, Т.С. Яценко. Зокрема, І.М. Бех, у своїх працях звертала увагу на формування агресивних форм поведінки та важливість духовно-морального виховання дітей для профілактики їх агресивності. О.Я. Савченко досліджувала питання емоційно-морального розвитку дітей зокрема, агресивні прояви у школярів в контексті педагогічної занедбаності та сімейних факторів. І.Є. Медведєва у своїх публікаціях висвітлювала соціальні та психологічні причини дитячої агресії, звертаючи особливу роль на вплив медіа та середовища. О.В. Сухомлинська досліджувала питання емоційно-морального розвитку дітей, в першу чергу вчена вивчала агресивні прояви школярів у контексті педагогічної занедбаності та сімейних факторів.

На думку українських дослідників, агресію слід розглядати складною ієрархічною системою, до якої входять три складові: 1) когнітивна складова демонструє зв'язок агресії з когнітивними процесами під час опрацюванні інформації (йдеться про ворожі думки, стереотипи тощо); 2) регулятивна підструктура – агресивна поведінка може спрямовуватися на досягнення певної мети й регулювати міжособистісні стосунки; 3) комунікативна – агресія здебільшого виникає в ситуаціях міжособистісного спілкування.

Не розходяться погляди вчених і з приводу того, що на прояв дитячої агресивності впливають різноманітні чинники, в тому числі несприятливі умови виховання (гіперопіка, жорсткість, байдужість тощо), негативні соціальні умови (булінг, знущання однолітків), а також особистісні передумови (емоційна збудливість, низька фрустраційна толерантність). вказані фактори негативно впливають на формування особистості дитини. У своїх дослідженнях з даної проблеми Л. Коваль акцентує увагу на ролі родини, батьківського виховання, сімейного мікроклімату, оскільки саме в сім'ї закладаються основи особистості дитини. Психолог Х. Малишева у своїй роботі поруч із впливом батьків на виховання дитини звертає увагу на індивідуально – психологічні передумови агресії (темперамент, рівень тривожності, недостатній розвиток саморегуляції тощо) [2].

Е.І. Волянська, В.Є. Пилипенко, О.В. Сапелкіна серед факторів, що здатні спричинити дитячу агресію виділяє: 1) сімейні фактори (конфліктність, неадекватний стиль виховання, недостатня близькість між батьками і дітьми); 2) існування ціннісних стандартів агресивної поведінки серед одноліток; 3) вплив засобів масової інформації.

У ролі різновидів дитячої агресивної поведінки науковці розглядають: 1) за формою вияву – явну і латентну; 2) за ступенем прояву – ситуативні агресивні реакції, пасивну агресивну поведінку, активну агресію; 3) за видом агресивної реакції – фізичну та непрямую агресію, роздратованість, негативізм, образи та вербальну агресію; 4) за функціональним призначенням – доброякісну –

адаптовану та деструктивну- дезадаптовану; 5) за масштабами прояву – індивідуальну та групову; 6) за метою прояву – інструментальну, ворожу та аутоагресію; 7) за реакцією соціуму - антисоціальну та просоціальну [3, с. 119-120].

Висновки. Узагальнюючий викладений матеріал, можна констатувати, що дитяча агресивність є складним, багатофакторним явищем, що зумовлюється взаємодією біологічних, соціальних та індивідуально – психологічних факторів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в аналізі передового педагогічного досвіду з питань попередження та подолання агресивних проявів у дитячому віці.

Література

1. Березка С. В., Карпенко Т. В. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми агресивної поведінки у психолого-педагогічній літературі. *Практична психологія: досягнення, розвиток та перспективи*. «Young Scientist». № 10. October, 2017. С. 61 –85.
2. Дитяча агресивність як актуальна проблема сучасної психології. URL : <https://surl.li/fkyyfu> (дата звернення: 10.04.2025)
3. Лобанова А.С, Калашнікова Л.В. Соціально - психологічні аспекти роботи з підлітками, схильними до девіацій: навч посібник. К.: Каравелла, 2012. 368 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВУЗІ

Єлизавета Рачкован

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: ст. викл. Калашникова Людмила Володимирівна

Постановка проблеми. Сучасні реалії української держави та реформування системи освіти вимагає підготовки компетентних фахівців, що працюватимуть у системі «людина-людина». Формування професійних якостей, творчих здібностей та загальної культури майбутнього спеціаліста починається під час його професійної підготовки у вищому навчальному закладі.

Актуальність дослідження адаптаційного процесу першокурсників до умов навчання у ВУЗі пояснюються зміною провідного виду діяльності, особливостей спілкування та взаємодії з навколишніми та іншими тенденціями психічного та особистісного розвитку майбутніх фахівців.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукової літератури засвідчує, що адаптація є полінауковим поняттям, що використовується не тільки в психології, але й біології, медицині, педагогіці та інших науках. Найчастіше під

адаптацією розуміють процес пристосування організму особистості до зміни оточуючих умов життя та діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах.

Л.В.Деркач, І.М.Климовський, О.В. Кривенко, Н.М.Мазур, О.В.Марущак займаються вивченням процесу адаптації першокурсників під час навчання у вищому навчальному закладі. Цей процес вони розглядають як результат внутрішніх змін, зовнішнього активного пристосування та самозміни індивіда до нових умов існування. І.В. Нікітіна вказує на те, що процес адаптації першокурсників залежить від комплексу взаємопов'язаних факторів об'єктивного і суб'єктивного характеру [3, с.185]. Вчена зазначає, що адаптація не відбувається миттєво, а потребує певного часу, поступовості та створення відповідних умов для її успішного протікання.

На думку Т.Г. Дріги процес адаптації охоплює два етапи: початковий етап - термінової, екстреної, але не завжди досконалої адаптації та довготривалої адаптації; подальший етап - досконалої, довгострокової адаптації.

Результативний аспект адаптації розглядається вченими в контексті оцінки успішності адаптивних процесів у цілому. В першу чергу йдеться про сукупність новоутворень, що виникають в процесі адаптації.

Аналіз наукових доробок засвідчує, що одним із актуальних питань, якими займаються українські вчені, є виявлення умов, що здатні сприяти процесові адаптації. Так, Н.М. Атаманчук експериментально довела дієвість арт-практик, які створюють унікальні можливості для вираження внутрішніх переживань, сумнівів та конфліктів в символічній формі, що сприяє їх обробці на несвідомому рівні, не викликаючи додаткового психологічного напруження. Вчена наголошує на тому, що використання арт-терапевтичних технік має позитивний вплив на загальний психологічний стан першокурсників і допомагає їм краще усвідомити власні емоції, переживання та внутрішні протиріччя, що виникають під час пристосування до нових умов навчання.

У результаті емпіричного дослідження Н.М. Атаманчук зафіксувала позитивні зміни у стані першокурсників після впровадження арт-практик: знизився рівень особистісної тривожності, покращились міжособистісні стосунки, зменшилась кількість конфліктів у студентському середовищі та підвищилась академічна успішність. Подібні результати переконливо свідчать про позитивну динаміку змін у студентському середовищі та демонструють ефективність застосування інтерактивних методів у навчальному процесі. Особливо корисними, на думку вченої, арт-техніки виявилися для першокурсників, які відчували підвищену нервозність, схильність до конфліктів та емоційну нестабільність після вступу до ВУЗу [1, с.127]. Для таких студентів ці практики стали своєрідним каналом для безпечного вираження емоцій і сприяли внутрішній стабілізації. Н.М. Атаманчук підкреслює, що арт-практики активують внутрішні механізми саморегуляції, розвивають почуття внутрішнього контролю та сприяють згуртованості студентського колективу. Вони забезпечують успішну адаптацію першокурсників до нових умов навчання, спираючись на здоровий потенціал особистості та природні механізми

психологічного відновлення [1, с.128].

І.В. Нікітіна в ролі умови успішної адаптації розглядає освітній процес, який повинен створити оптимальні психолого-педагогічні умови для розкриття потенціалу студентів. Йдеться про створення умов для поєднання теоретичної та практичної складових освітнього процесу, що дозволить забезпечити більш глибоке занурення студентів у навчальний процес, сприятиме формуванню у них професійного світогляду та усвідомлення значущості обраної професії.

Паралельно з організаційними умовами, І.В. Нікітіна наголошує і на дієвості особистісних факторів, що здатні впливати на успішність адаптаційного процесу. В першу чергу йдеться про усвідомлення студентами цінності освіти, розвиток професійної рефлексії, позитивне ставлення до себе та свого майбутнього, розуміння власних індивідуальних особливостей. Вказані чинники безпосередньо впливають на внутрішню мотивацію до навчання, емоційний стан і загальну включеність студентів у освітнє середовище.

І.В. Нікітіна звертає особливу увагу на те, що результативність розвитку адаптивних властивостей першокурсників значною мірою залежить від спеціальної роботи, яку проводять керівництво освітнього закладу, педагогічний колектив, психологи та органи студентського самоврядування протягом першого семестру. Вона наголошує, що лише комплексний підхід до організації підтримки студентів дає змогу сформуванню ефективного освітнього середовища, яке сприятиме успішній адаптації першокурсників. На завершення своїх міркувань дослідниця акцентує увагу на тому, що інтенсивний розвиток адаптаційного потенціалу студента на початку навчання є фундаментом для забезпечення вищої якості освіти на наступних курсах [3, с.187].

Л.І. Дмитрук в результаті дослідження виявив труднощі з якими зустрічаються першокурсники на етапі адаптації до навчання у вищому навчальному закладі: брак навичок самоорганізації (40%), неготовність адаптуватися до структурованого академічного процесу університету (30%), дефіцит матеріально-технічної бази (15%), складнощі у пристосуванні до сучасних освітніх методик (35%), труднощі з опрацюванням значних масивів нових даних (45%), обмеженість інформаційних джерел (30%), психологічний бар'єр перед високими стандартами викладацького складу (30%), неспроможність адаптуватися до автономного формату навчання (35%), проблеми з тайм-менеджментом (50%), відсутність звичної підтримки та нагляду зі сторони родини й педагогів (40%), брак у частини здобувачів освіти працелюбності, вольових якостей та – найголовніше – мотивації до навчання (40%) [2, с.36].

Висновки. Узагальнюючи викладений матеріал, можна констатувати, що адаптація першокурсників до навчання у ВУЗі розглядається науковцями як комплексний процес, який залежить від взаємодії об'єктивних та суб'єктивних факторів. Особливу роль у подоланні дезадаптації відіграють психолого-педагогічні умови, що створюються у закладі вищої освіти, включаючи застосування арт-практик, які сприяють зниженню тривожності, покращенню міжособистісних стосунків та підвищенню успішності студентів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці комплексної

програми психологічного супроводу першокурсників, яка об'єднує різні підходи до подолання адаптаційних труднощів та сприятиме формуванню професійної ідентичності й мотивації до навчання майбутніх фахівців.

Література

1. Атаманчук Н.М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Кременчук, 2020. С.110-128.
2. Дмитрук, Л. І. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти., 2024. С.32-37.
3. Нікітіна І.В. Індивідуальний підхід до особистості студентів-першокурсників у процесі адаптації: результати експерименту. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.*, 2019, Том. VI, Психологія обдарованості, Вип. 15. С.279-289.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ОСОБЛИВОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

Наталія Резніченко

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук,
професор Гейко Євгенія Вікторівна

У сучасних умовах воєнних дій тривожність виступає одним із ключових психологічних чинників, що істотно впливає на емоційний стан, поведінку та загальне психологічне благополуччя особистості. Високий рівень тривожності, спричинений загрозою безпеці, втратою близьких, соціальною нестабільністю, призводить до зниження адаптивних ресурсів, емоційного виснаження та порушення когнітивної регуляції.

Дослідження психологічних особливостей впливу тривожності в умовах воєнного стресу дозволяє розробити ефективні механізми підтримки та психокорекції, спрямовані на відновлення внутрішньої рівноваги, підвищення стресостійкості та забезпечення психологічного добробуту особистості.

Постановка проблеми. Воєнні дії створюють тривалий і сильний стресовий вплив на психіку особистості. Одним із найпоширеніших психоемоційних проявів у таких умовах є підвищена тривожність, яка здатна порушувати психологічну рівновагу, знижувати рівень суб'єктивного благополуччя, погіршувати психо соціальну адаптацію. Незважаючи на наявні дослідження в галузі стресу та тривожних розладів питання специфіки впливу тривожності саме в умовах воєнного стресу на добробут особистості вимагає

подальшого вивчення та наукового осмислення.

Викладення основного матеріалу. Тривожність у контексті воєнного стресу набуває комплексного характеру та часто супроводжується соматичними симптомами, відчуттям безпорадності, порушеннями сну та концентрації уваги. Аналіз сучасних психологічних теорій та емпіричних даних свідчить про наявність негативної кореляції між рівнем тривожності та показниками психологічного благополуччя (емоційна стабільність, життєва задоволеність, мотиваційна активність). У ході досліджень встановлено, що високий рівень ситуативної та особистісної тривожності значно знижує адаптаційні можливості індивіда, утруднює процеси саморегуляції та підвищує ризик розвитку посттравматичних реакцій.

Висновки. Тривожність в умовах воєнного стресу є серйозним психологічним фактором, який негативно впливає на емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування особистості. Визначення цього впливу дозволяє краще зрозуміти механізми порушення психологічного благополуччя та розробити ефективні методи психопрофілактики й психокорекції. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення захисних психологічних механізмів і формування стратегій подолання воєнного стресу для підвищення рівня психологічної стійкості населення.

Література

1. Андрєєва І. Н. Психологія тривожності: теоретичні підходи та практичні аспекти. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 208 с.
2. Бех І. Д. Особистість у контексті сучасних викликів: психологічні вектори розвитку. Київ: Видавничий дім «Слово», 2020. 312 с.
3. Винокуров А. В. Психологічне благополуччя: структура, фактори, шляхи розвитку. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 45–53.
4. Дьяченко М. І., Кандибович Л. А. Психологія стресу. Харків: Ранок, 2017. 224 с.
5. Шевченко Н. М. Вплив тривожності на адаптаційні можливості особистості в умовах соціального стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2021. № 4. С. 57–62.
6. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, No. 1. P. 10–28.
7. Spielberger C. D. *Anxiety: Current trends in theory and* New York: Academic Press, 1972.– 340 p.
8. Taylor J. A. A personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1953. Vol. 48. P. 285–290.
9. Концепція розвитку психічного здоров'я в Україні. Київ, 2019. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/reform-plan/rozvitok-psihichnogo-zdorovja>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОБДАРОВАНОЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІУМУ

Ганна Руденко

студентка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доц. Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Питання навчання та виховання, підтримки і супроводу обдарованої учнівської молоді останнім часом все більше привертають увагу з боку науковців та практиків різних країн світу, адже сьогодення відзначається швидким зростанням світової глобалізації та інтенсивним розвитком інформаційного середовища, в якому, зокрема, й відбувається процес соціалізації обдарованої особистості.

Разом із цим, на сучасному етапі реформування системи освіти в Україні надзвичайно важливою постає проблема пошуку й ідентифікації обдарованої учнівської молоді та технологій її підтримки і супроводу, які слід використовувати для підготовки високоосвіченої, талановитої молодого людини, спроможної здійснити вагомий внесок у розвиток країни.

Викладення основного матеріалу. З'ясовано, що основні концепції і моделі соціалізації особистості розкрито в психології А. Бандура, П. Бергер, О. Брім, У. Бронфенбренер, Л. Колберг, Дж. Кольман, Ч. Кулі, І. Лінтон, Т. Лукман, Р. Медлін, Дж. Міллер, Е. Толмен, Ф. Хайдер, К. Халл та ін.

Окремі психолого-педагогічні аспекти проблеми обдарованості учнівської молоді розглядають Н. Добровольська, Г. Костюк, В. Моляко, О. Музика та ін. Дослідження О. Савченко, В. Семиченко, Л. Хомич сприяють формуванню сучасних педагогічних підходів до розв'язання завдань щодо роботи з обдарованими дітьми. Різним аспектам соціалізації та адаптації обдарованих учнів в Інтернет-середовищі належать роботи А. Баханської, Л. Ткаченко, І. Якимової та ін.

Питання впровадження у закладах освіти нових педагогічних технологій навчання обдарованих учнів досліджують І. Бех, О. Пехота, О. Пометун, С. Сисоєва та ін.

На сучасному етапі реформування системи освіти в Україні надзвичайно важливим є питання пошуку й ідентифікації обдарованої учнівської молоді та методів її підтримки і супроводу, які слід використовувати для підготовки високоосвіченої, енергійної молодого людини, спроможної внести свій вклад у розвиток країни.

На сьогодні вже накопичено певний доробок для розвитку цілісної системи роботи з обдарованою учнівською молоддю. Разом із тим, в Україні відсутні окремі важливі державні механізми реалізації соціально-психологічного супроводу та підтримки обдарованої учнівської молоді, а саме: практика

загальнодержавного тестування на обдарованість, обов'язкова спеціальна підготовка фахівців, які мають працювати з обдарованою учнівською молоддю, довгострокові державні навчально-виховні програми, програма раннього зарахування старшокласників до закладів вищої освіти тощо.

Досягненню мети зазначеної діяльності сприятиме доцільне залучення перспективних традицій, які успішно реалізуються в інших країнах; тому необхідність вивчення підходів зарубіжних дослідників і фахівців до супроводу і підтримки здібної та обдарованої учнівської молоді є нагальною потребою для подальшого використання інноваційних форм і методів роботи в національній системі освіти України.

Вирішення означеної проблеми більш оптимально здійснюється за реалізації концепції соціально-психологічного супроводу обдарованої учнівської молоді. Головне завдання фахівців – ввести особистість обдарованої дитини в режим саморозвитку, на всіх вікових етапах підтримувати і стимулювати цей режим, формувати віру в себе, забезпечувати інструментарієм її саморозвиток.

Можна визначити такі переваги підтримки саморозвитку особистості обдарованого учня: можливість слідувати за природним розвитком обдарованої учнівської молоді, зважати лише на вікові закономірності й на особистісні досягнення, в яких закріплені зусилля, докладені для просування вперед; визнання безумовної цінності внутрішнього світу кожної обдарованої особистості, пріоритетності потреб, цілей та цінностей саморозвитку; дорослий не є тим, до кого може звернутися обдарована дитина (деякі діти не можуть зробити жодного кроку або до останнього класу виконують домашні завдання разом з батьками). Дорослий спонукає дитину до знаходження та прийняття самостійних рішень, допомагає брати необхідну міру відповідальності, тобто створює необхідні умови для саморозвитку, здійснення особистісного вибору.

Упровадження системи соціально-психологічного супроводу створює умови для забезпечення власної навчальної діяльності обдарованої учнівської молоді, урахування і розвитку індивідуальних особливостей. Головним у цьому питанні є спосіб навчання, що сприяє розвитку внутрішніх механізмів особистісного саморозвитку обдарованої учнівської молоді, її інтелектуальних здібностей, успішної соціалізації у соціумі [1; 2; 3; 4].

Сучасні Інтернет-технології дозволяють проєктувати мережеві освітні співтовариства для обдарованої учнівської молоді, які сприяють успішності процесу її соціалізації, створюючи середовище конструювання унікальної освітньої траєкторії. Проте, важливою у цьому напрямі є профілактика деструктивної соціалізації обдарованої учнівської молоді в Інтернет-середовищі, заходами якої вважаємо розвиток альтернативної діяльності та створення безпечного середовища. При цьому процес безпечної соціалізації обдарованої учнівської молоді в Інтернет-мережі має бути запроваджений на мікро-, мезо- та макрорівнях (індивідуальному, сімейному рівнях, рівні однолітків, рівні освітньої установи, суспільному рівні).

В процесі огляду психологічної літератури по означеній проблемі, визначено та систематизовано критерії і показники процесу соціалізації

обдарованої учнівської молоді в умовах сучасного соціуму: когнітивний; особистісно-регулятивний; комунікативно-діяльнісний; мотиваційно-ціннісний.

Висновки. Таким чином, враховуючи особливості становлення та розвитку обдарованої учнівської молоді важливими складовими ефективної реалізації багаторівневої системи соціально-психологічного супроводу процесу її соціалізації є зменшення факторів ризику у кризові періоди життя; посилення захисних чинників (зокрема, підтримка тьюторів, освітян та батьків; застосування інноваційних методів і засобів соціально-психологічного супроводу процесу соціалізації, в т.ч. інформаційно-комунікаційних технологій); розвиток особистих та соціальних якостей (соціально-емоційний, комунікативний розвиток, професійне самовизначення тощо) з метою повноцінного розкриття та розвинення потенціалу обдарованої учнівської молоді на користь економічному, технічному та науковому розвитку держави.

Література

1. Лукашевич М.П. Соціалізація. Виховні механізми і технології. К.: ІЗМН, 1998. 112 с.
2. Моляко В.О. Актуальні психолого-психологічні аспекти проблеми обдарованості. Обдарована дитина. 1998. № 1. С. 3-5.
3. Пілецька Л.С. Соціалізація обдарованої молоді в сучасних умовах. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2023. № 2 (61). С. 36-47.
4. Розвиток інтелектуальної обдарованості засобами Інтернету: посібник / Лучинкіна А.І., Міленіна М.М., Мілютіна К.Л. [авт.-упоряд. Ковальчук Ю.М.]. К.: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2015. 70 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ІТ-БІЗНЕСУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Євген Рябоконь

Здобувачк 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти

факультету педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: канд.психол.наук,

доц. Галушко Любов Ярославівна

Постановка проблеми. У сучасному світі інформаційних технологій розвиток ІТ-індустрії набув значення одного з головних стимулів та маркерів економічного прогресу. Виняткова особливість саме цього напрямку економічної діяльності, порівняно з іншими, полягає в одночасному об'єднанні

декількох аспектів: швидкість появи нових технологій, найвищий рівень конкуренції та все більша інтеграція в різноманітні сфери життя людства. В комплексі це вимагає від компаній та організацій підвищеної технічної компетенції персоналу. Само по собі існування компанії перетворюється на перегони підвищення кваліфікації співробітників. Наслідком цього може бути психологічне виснаження працівників, фрустрація, втрата мотивації та інтересу до роботи [1]. Відтак, психологічний аспект організації ІТ-бізнесу набуває особливого значення, оскільки саме внутрішній стан працівників впливає на здатність компаній швидко адаптуватися та зберігати конкурентоспроможність. Тому формування позитивного психологічного клімату є одним з ключових чинників успіху.

Викладення основного матеріалу. ІТ-індустрія характеризується високою динамічністю, гнучкими формами роботи та високою залученістю працівників у процес інновацій [4]. Це створює специфічний психологічний клімат, що відрізняється від більшості галузей. Найбільш важливими аспектами є мотивація до самореалізації, самостійність у прийнятті рішень, бажання професійного розвитку та визнання з боку колег та керівництва. Причому на відміну від традиційних сфер праці, ці аспекти не сприяють кар'єрному зростанню, а дозволяють працювати в обраній компанії. Робота спеціаліста в ІТ сфері нагадує біг по ескалатору проти його руху: зупинишся в навчанні – миттєво втрадиш кваліфікацію і роботу. Високий рівень відповідальності, дедлайни, швидкі зміни технологій сприяють виникненню стресових ситуацій чи вигорання [3]. Конфлікти в команді, недостатня комунікація через особистісні особливості або стилі спілкування, неправильне управління – всі ці фактори можуть погіршити психологічний клімат, що негативно впливає на ефективність роботи та якість продукту [2].

Управління в ІТ-компаніях має враховувати психологічні особливості співробітників. Ефективні управлінські практики включають створення психологічного клімату через формування довірливих стосунків, підтримку ініціативності та розвитку особистісних якостей. Тобто велика увага приділяється не тільки професійному рівню співробітника (так звані *hard skills* – обізнаність в різних технологіях, володіння мовами програмування та знайомство з програмними продуктами), а і його особистісним психологічним особливостям – комунікабельність, зацікавленість у професійному зростанні – аж до фундаментальних морально-етичних принципів (на слензі, прийнятому в ІТ-компаніях - *soft-skills*). Враховуючи індивідуальні особливості команди створюється атмосфера довіри, підтримки та відкритості. Це сприяє формуванню позитивного психологічного клімату, що стимулює інновації та креативність [1].

Не менш важливою є система мотивації, яка базується не лише на матеріальних заохоченнях й на розвитку кар'єри, визнанні досягнень і можливості впливати на процеси.

Значимим є також впровадження системи зворотнього зв'язку, яка дозволяє співробітникам висловлювати свої побоювання, ідеї або пропозиції щодо покращення робочих процесів [5]. Це сприяє створенню атмосфери відкритості та залученості, що є важливим для підтримки психологічного

комфорту. Крім того, необхідно враховувати рівень психологічної стійкості працівників. Постійний стрес, велика кількість змін та високий рівень відповідальності кожного працівника вимагають від керівника розуміння психологічних особливостей колективу, надання психологічної підтримки і створення умов для профілактики вигорання [1]. Для підтримки позитивного психологічного клімату в ІТ-організаціях рекомендується впроваджувати програми психологічної підтримки, тренінгі з командної роботи, розвитку емоційної компетентності та навичок управління стресом.

Вкрай необхідно формувати політику гнучкого графіку роботи для балансування між роботою та особистим життям.

Одним з найважливіших факторів психологічного комфорту людини на роботі – це гармонія і порядок в родині, те, що можна назвати «відчуття безпеки тилу». Звісно, втручатися в приватне сімейне життя керівництво компанії не може, але обмежити негативний вплив робочих процесів на приватне життя робітників цілком можливо, при відповідній політиці та організації робочих процесів.

Висновки. Отже, психологічний аспект є одним із ключових елементів організації успішного ІТ-бізнесу. Формування здорового психологічного клімату забезпечує підвищення мотивації, зменшення рівня конфліктів та вигорання також сприяє інноваційній діяльності. Тож, для управлінців в ІТ-сфері необхідно враховувати психологічні характеристики колективу і створювати умови для його розвитку та підтримки ментального здоров'я.

Література

1. Галушко Л. Я., Мельничук І. Я., Близнюкова О. М. Глибинна корекція як необхідна передумова психологічної захищеності HR-менеджерів. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 157 – 162.

2. Грабовська С. Л. Психологічні аспекти комунікаційного менеджменту організації: навч. посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 456 с.

3. Лісік О., Моряк Т. Аналіз стану ІТ-сектору України в умовах повномасштабної війни. *Економіка та суспільство*. 2023. № 55. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-55-67>

1.4. Лучко Г.Й. Тенденції розвитку ІТ-сектора в Україні. *Бізнес Інформ*. 2024. № 3. С. 145–152. DOI: <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2024-3-145-152>

2.5. Хворостяний В.С. Дослідження сучасного стану ринку праці та змін в структурі зайнятості працівників ІТ-галузі економіки України. *Проблеми сучасних трансформацій*. Серія: економіка та управління. 2024. № 13. DOI: <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-13-03-07>

ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ: ЯК СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЗМІНЮЮТЬ СПОСІБ МИСЛЕННЯ МОЛОДІ

Єлизавета Сабат

здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія),

Рівненського державного гуманітарного університету

Науковий керівник: канд. психол. наук,

доц. Кулакова Лариса Миколаївна

Постановка проблеми. Діджиталізація особистості, зокрема через вплив соціальних мереж, є актуальною проблемою сучасного суспільства. Ці технології значно змінюють не лише способи комунікації, але й глибину когнітивних процесів, що здійснюються молоддю. З одного боку, соціальні мережі відкривають безпрецедентні можливості для доступу до інформації, самовираження та створення нових форм соціальних зв'язків. З іншого боку, вони сприяють формуванню поверхневого сприйняття реальності, зниженню критичного мислення, викривленню особистої ідентичності та підвищенню залежності від зовнішнього схвалення. Важливою проблемою є також те, як соціальні мережі змінюють спосіб взаємодії з іншими людьми, сприяючи зменшенню глибини та емоційної насиченості комунікації.

Викладення основного матеріалу. Діджиталізація особистості – це процес, який відображає трансформацію людини під впливом цифрових технологій, що стають невід'ємною частиною повсякденного життя. Одним із найвпливовіших чинників цього явища є соціальні мережі, які змінюють спосіб мислення молоді, формують її поведінкові патерни та світогляд. Вони не лише впливають на спосіб сприйняття інформації, а й модифікують структуру комунікації, змінюють поняття особистої ідентичності та рівень критичного мислення [1]. Молодь, яка виростає в епоху постійного інформаційного потоку, зазнає кардинальних змін у тому, як вона обробляє дані, оцінює реальність і взаємодіє з іншими людьми. Соціальні мережі пропонують безпрецедентний рівень доступу до інформації, проте водночас породжують виклики, пов'язані з цифровою залежністю, викривленням реальності та зниженням глибини когнітивних процесів [2].

Соціальні мережі сприяють споживанню контенту в коротких, легко засвоюваних форматах, що спричиняє зменшення уваги до довгих текстів, аналітичних матеріалів і глибоких досліджень. Алгоритми платформ спрямовані на максимальне утримання уваги користувача, а отже, вони надають перевагу швидкому, візуально привабливому контенту, який викликає емоційну реакцію. Це призводить до того, що молодь усе частіше покладається на спрощені та поверхневі джерела інформації, що може знижувати її здатність до критичного аналізу. Доступність інформації створює ілюзію обізнаності, але водночас може спричиняти когнітивну перевантаженість і зниження здатності до осмислення складних концепцій. У підсумку це змінює спосіб мислення молоді, орієнтуючи його на швидку реакцію замість глибокого аналізу [3].

Молодь часто будує свою ідентичність через цифрові образи, створюючи ідеалізовану версію себе для соціального схвалення. Ця тенденція сприяє формуванню спотвореного сприйняття власного «я» та залежності від зовнішньої оцінки. Соціальні мережі задають стандарти краси, успіху, соціального статусу, що може провокувати психологічний тиск, знижувати рівень самоприйняття та сприяти розвитку тривожності й депресії. Віртуальна реальність пропонує безмежні можливості для самовираження, проте водночас стирає межі між реальним та цифровим образом, що впливає на спосіб мислення молоді, формуючи її очікування від світу через призму соціальних платформ [4].

Соціальні мережі змінюють комунікативну поведінку молоді, що впливає на їхні соціальні навички. Віртуальна комунікація часто витісняє живе спілкування, що змінює спосіб взаємодії з іншими людьми. Молодь звикає до текстової та візуальної комунікації, що часто супроводжується скороченням емоційної експресії, спрощенням мовлення та зниженням навичок активного слухання. Це може призводити до поверхневості взаємин, коли цифровий світ стає основним середовищем соціалізації. Окрім того, постійний вплив соціальних мереж може сприяти зміні емоційного стану користувачів, посилюючи феномен соціального порівняння, що впливає на рівень задоволеності життям [5].

Алгоритми персоналізованого контенту створюють інформаційні бульбашки, які обмежують спектр поглядів і закріплюють уже сформовані переконання. Це може сприяти поляризації суспільства та зменшенню відкритості до альтернативних точок зору. Водночас соціальні мережі стають потужним інструментом соціальних змін, мобілізуючи молодь до участі в протестах, волонтерських ініціативах і глобальних дискусіях. Однак питання залишається в тому, чи не призводить це до поверхневої активності, коли залученість обмежується цифровими діями без реальної участі [6].

Таким чином, соціальні мережі відіграють основну роль у процесі діджиталізації особистості, змінюючи спосіб мислення молоді на багатьох рівнях. Вони впливають на обробку інформації, самосприйняття, комунікативну поведінку та світогляд, створюючи як нові можливості, так і виклики. Попри очевидні переваги, такі як швидкий доступ до знань, розширення горизонтів і можливість самовираження, існує ризик поверхневості сприйняття, викривлення реальності та зниження критичного мислення. Тому важливо розвивати інформаційну грамотність, навчати молодь аналізувати контент та формувати здорове ставлення до цифрового середовища, щоб мінімізувати негативні наслідки та використовувати потенціал соціальних мереж для особистісного розвитку.

Висновки. Соціальні мережі безсумнівно впливають на формування особистості молоді, змінюючи її спосіб мислення, сприйняття світу та комунікативну поведінку. Вони стають основним середовищем, через яке молодь отримує інформацію, формує свою ідентичність та взаємодіє з іншими людьми. Однак вплив соціальних мереж не є однозначно позитивним. З одного боку, вони сприяють швидкому доступу до знань, розвитку соціальних мереж та підвищенню активності молоді в соціальних та політичних питаннях. З іншого

боку, соціальні платформи можуть посилювати поверхневе сприйняття, знижувати критичне мислення та створювати ілюзію обізнаності. Залучення до цифрових комунікацій часто призводить до зниження глибини особистих зв'язків та залежності від соціального схвалення.

З метою мінімізації негативних наслідків діджиталізації важливо підвищувати рівень медіаграмотності серед молоді, навчаючи її аналізувати отриману інформацію та формувати здорові цифрові звички. Тільки так можна використати переваги цифрових технологій для розвитку особистості, зберігаючи при цьому критичне мислення, здорову ідентичність і глибину міжособистісних відносин.

Література

1. Івченко А. О. Тлумачний словник української мови. Харків : Фоліо, 2006. 540 с.
2. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі. Національна академія педагогічних наук України. Київ, 2021. 52 с.
3. Науково-методичне забезпечення цифровізації освіти України: стан, проблеми, перспективи. Науково-аналітична доповідь / В.Ю. Биков, О.І. Ляшенко, С.Г. Литвинова, В.І. Луговий, Ю.І. Мальований, О.П. Пінчук, О.М. Топузов / за заг. ред. В.Г. Кременя. Київ: 2022. 96 с.
4. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / за ред.В. Шапаря. Харків.: Прапор, 2009. 672 с.
5. Седих К.В., Кононова М.М. Превенція кібербулінгу як умова самоактуалізації студентської молоді в освітньому середовищі. Габітус. Випуск 41. 2022. С. 187–191.
6. Смольська Л. Психологічна безпека освітнього середовища URL : <http://osvita.ua/school/53417/>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тетяна Сава

здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук,
професор Гейко Євгенія Вікторівна

Постановка проблеми. Образотворче мистецтво здавна вважалося потужним інструментом для вираження емоцій людини і її взаємодії зі світом.

Особливо це важливо сьогодні, коли необхідно дбати про ментальне здоров'я українських дітей, що пізнають на собі всі жахіття військових подій.

Дослідження висвітлює дану тему в міру її важливості в процесі створення емоційного благополучного середовища для дітей молодшого шкільного віку засобами образотворчого мистецтва.

Діти в період молодшого шкільного віку перебувають на важливому етапі емоційного та соціального розвитку, коли формується багато психологічних аспектів, ключові навички саморегуляції та соціальної взаємодії, які в подальшому будуть впливати на їх життя. Водночас діти часто стикаються з труднощами в адаптації до дитячого середовища, що може спричинити підвищення рівня тривожності та стресу.

Саме тому вивчення використання образотворчого мистецтва для підтримки емоційної рівноваги, подолання нервової напруги набуває особливого значення в сучасному світі України, де зростає потреба в щадних і гуманістичних підходах до виховання підростаючого покоління.

Актуальність теми підтверджується численними дослідженнями, які вивчають вплив мистецтва на психоемоційний стан дітей. Зокрема, українські вчені, такі як Вікторія Кондратова, досліджували вплив кольору та художніх технік на емоційну сферу дітей молодшого шкільного віку. Її роботи акцентують увагу на важливості використання кольоротерапії та арттерапевтичних вправ у навчальному процесі.

Також значний внесок у вивчення ролі образотворчого мистецтва у розвитку психо-емоційної сфери дітей зробила Наталія Атаманчук, яка досліджувала мистецтво як засіб емоційного розвитку підлітків.

На міжнародному рівні психологічний вплив мистецтва на емоційний стан дітей вивчали такі вчені, як Йоганн Вольфганг фон Гете, який заклав основи кольоротерапії у своєму трактаті «Вчення про колір», та Макс Люшер, який розробив психологічний тест для оцінки емоційного стану через кольори.

Їхні дослідження стали основою для сучасних арттерапевтичних методик.

Розгляд образотворчого мистецтва як інструменту психологічного впливу на емоційний стан дітей є надзвичайно актуальним і важливим для організації сучасної практичної роботи в студіях і гуртках образотворчого мистецтва в закладі позашкільної освіти.

Мистецтво взагалі, а образотворче зокрема, надає педагогам закладу позашкільної освіти можливість розвивати не тільки творчі здібності дітей молодшого шкільного віку, а й ефективно допомагати їм справлятися з емоційними викликами сьогодення.

Через недостатність практичних досліджень з даної тематики, існує певний брак емпіричних даних про ефективність методик із залученням образотворчого мистецтва саме для цієї вікової групи в період нестабільності суспільного життя.

Тому основна частина дослідження направлена на теоретичний та практичний розгляд проблеми ефективного використання образотворчого мистецтва для стабілізації психо-емоційного стану дітей молодшого шкільного віку.

Викладення основного матеріалу. В першій частині основного викладу були розглянуті методологічні засади дослідження з даного питання, теоретичні

аспекти емоційного розвитку в молодшому шкільному віці: як емоції впливають на навчання, соціалізацію та загальний психічний стан дитини в цей період.

Розглянуто теоретично через вивчення наукової літератури з даного питання роль образотворчого мистецтва та використання його як терапевтичного інструменту для поліпшення емоційного стану дітей, зокрема, у випадках стресу, тривоги чи інших негативних емоцій.

В другій частині основного викладу була проведена спроба з'ясувати шляхом експерименту, яку роль може відіграти заклад позашкільної освіти у стабілізації та покращенні психо-емоційного стану учасників освітнього процесу гуртків художньо-мистецького спрямування.

Мета проведення експерименту: як взаємодія з образотворчим мистецтвом впливає на емоційний стан дітей молодшого шкільного віку, та з'ясувати, чи сприяє мистецтво поліпшенню психологічного благополуччя.

Гіпотеза, яку необхідно підтвердити або заперечити: образотворче мистецтво може впливати на емоційний стан дітей, сприяючи розвитку позитивних емоцій, зменшенню стресу та емоційної напруги. Метою було не оцінювання художньої якості, а глибше розуміння внутрішнього світу кожної дитини.

Для експерименту застосували порівняльний аналіз: включили дітей двох груп: група гуртка «Оберіг» (експериментальна 20 осіб) і із схожого гуртка «Петриківський розпис» (20 осіб). Перша група навчалася за експериментальною програмою, а друга мала менш емоційно орієнтовані методики (класичні техніки малювання без акценту на рефлексії).

Це було примінене для того, щоб побачити різницю між емоційно спрямованими заняттями та стандартними.

Дослідження проходило із застосуванням різних технік та методик виявлення психологічного впливу образотворчого мистецтва на емоційний стан дітей, що навчаються у образотворчих гуртках закладу позашкільної освіти: артмистецтво, кольоротерапія, ігрові художні техніки, тощо.

Експеримент проходив у декілька етапів:

Попередньо була проведена оцінка емоційного стану дітей шляхом анкетування дітей, які оцінюють свій емоційний стан перед заняттям, використовуючи кольорові картки (синій — смуток, червоний — радість тощо).

Проведено різноманітні творчі активності у вчасності: колективна творча праця та малюнок як форма самовираження.

Колективна творча праця «Щасливий день у гуртку» мала на меті запропонувати дітям створити спільний великий малюнок на задану тему, що допомогло їм спільно працювати, ділитися ідеями та формувати навички співпраці.

Діти проявляли позитивні емоції, такі як радість і гордість за спільний результат. Під час виконання колективного творчого завдання, наприклад, створення спільного пейзажу, діти мали можливість об'єднати свої зусилля, працюючи як команда. Завдання полягало в тому, щоб кожна дитина додала до картини свою частину: одні малювали дерева, інші — річку, хтось займався створенням тварин.

Особливості дій дітей:

- Комунікація: Діти активно обговорювали між собою, яким має бути їхній пейзаж, допомагали один одному з ідеями та підтримували. Спостерігалася відсутність конкуренції, оскільки всі працювали заради спільної мети.

- Ролі та ініціативність: Деякі діти взяли на себе лідерську роль, координуючи роботу, в той час як інші зосередилися на деталях, таких як кольори чи додаткові елементи пейзажу.

- Емоційні реакції: Колективна робота викликала радісні емоції та підвищила почуття належності до групи. Наприкінці заняття діти з гордістю презентували свою спільну роботу.

Другий етап експерименту включав індивідуальне створення малюнків, де дітям пропонувалося зобразити свій настрій за допомогою кольору і форми. Після творчого процесу спостерігалася зниження рівня тривоги у дітей.

Особливості малюнків:

Вибір кольорів: Кольорова гама кожного малюнка відображала емоційний стан дитини. Наприклад, яскраві кольори, такі як жовтий, оранжевий чи зелений, символізували радість, а більш м'які пастельні тони – спокій та гармонію.

Символізм: На багатьох малюнках з'являлися сімейні сцени (мама, тато, брати/сестри), сонце, квіти, а також зображення, що символізували хобі або улюблені активності (спортивні ігри, малювання).

Емоційна експресія: Через малюнок діти могли висловити те, що їм важко сказати словами. Деякі малюнки включали деталі, які свідчили про глибокий внутрішній комфорт та впевненість.

Результати аналізу колективної діяльності та малюнку:

Діти продемонстрували високий рівень співпраці та довіри. Спостерігалася покращення їхніх соціальних навичок, таких як вміння домовлятися, чути один одного і спільно вирішувати проблеми.

Колективна робота стимулювала взаємодію між дітьми, сприяла розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, підтримка та вміння домовлятися. Діти відчули важливість своєї ролі у спільному проєкті, що позитивно вплинуло на їхню впевненість у собі. Малюнки допомогли дітям висловити свої емоції, відчути підтримку та спокій. Вибір тем і зображень відображав позитивне ставлення до життя, а також те, що є важливим для дитини.

В ході експерименту у гуртку образотворчого мистецтва «Оберіг» за 30 днів було проведено більше десяти навчальних занять, ігрових програм, тощо. Складність завдань була різною, різної спрямованості на розкриття тих чи інших дитячих емоцій та почуттів. Після кожного заняття запитували дітей про їхні почуття, використовуючи ті ж кольорові картки або прості питання типу «Що тобі сьогодні сподобалося найбільше?».

Наприкінці експерименту повторили тестування та /анкетування і порівняти отримані результати з початковими.

Висновки. Дослідження підтверджують, що творчі заняття з образотворчого мистецтва сприяють зниженню рівня тривожності та стресу у дітей молодшого шкільного віку.

Використання образотворчого мистецтва допомагає дітям краще розуміти та висловлювати власні емоції через підбір кольорів. Творчість дає можливість дітям переключатися від негативних емоцій на позитивні через кольорові композиції та вільну художню діяльність. Проходить поліпшення емоційного стану дітей (зниження тривожності, поява впевненості). Розвивається у дітей уміння вербалізувати і розуміти власні емоції через творчість. Підвищується рівень задоволення дітей від участі в роботі арт-гуртка.

Групові творчі заняття сприяють соціалізації, формуванню комунікативних навичок та умінню працювати в команді.

Використання образотворчого мистецтва є ефективним інструментом для поліпшення емоційного стану дітей. Важливо впроваджувати колективні та індивідуальні творчі завдання у заняття гуртка, щоб розвивати не тільки художні здібності, а й емоційну стійкість і соціальні навички.

Джудіт Рубін, яка є однією з провідних фігур у сфері застосування мистецтва як арттерапії, і її роботи стали основою для розвитку цього напрямку як науки та практики, наголошує, що мистецтво дозволяє людям, зокрема дітям, виражати свої емоції та переживання, які важко передати словами. Це особливо важливо для тих, хто пережив травматичні події або перебуває у стані стресу.

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНФЛІКТІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА КОНСТРУКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Анна Савченко

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: ст. викладач Калашникова Людмила Володимирівна

Постановка проблеми. Актуальність дослідження конфліктів у сучасному суспільстві зумовлено багатьма факторами. Йдеться не тільки про значне зростання їх кількості в умовах соціальної напруги, але й про деструктивний вплив конфліктів на психіку конкретної особистості. Дослідження сутності конфлікту, його причин та наслідків сприятиме прояву тенденції до конструктивного вирішення конфліктів, розвитку стабільного, гармонійного та толерантного суспільства.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукової літератури засвідчує, що «конфлікт» виступає полінауковим поняттям. Дослідженням сутності цього наукового феномену займаються не тільки психологи, але й філософи, педагоги, медики, соціологи, криміналісти та інші науковці.

Так, в стародавні часи, китайський мислитель Конфуцій розглядав проблему конфлікту в багатьох моральних заповідях. У ролі джерела конфлікту, на думку філософа, виступають неосвідченність та невихованість особистості, що призводить до порушення норм людських відносин і справедливості.

Німецький соціолог Г.Зіммель першим увів у науковий обіг термін «соціологія конфлікту» і описав закономірності соціальних конфліктів. Основними положення теорії Г.Зіммеля є наступні: 1) чим гостріший конфлікт, тим сильніша внутрішня згуртованість конфліктуючих груп; 2) гострий конфлікт призводить до централізації конфліктних груп; 3) часті і не гострі конфлікти призводять до того, що члени конфліктних груп не демонструють ворожості стосовно один одного; 4) часті конфлікти призводять до створення норм, які здатні регулювати конфлікт; 5) довготривалі конфлікти між групами призводять до зміни ставлення до влади.

Австрійський психолог З.Фрейд створив одну із перших концепцій людської конфліктності – «теорію психоаналізу», стосовно якої в основі міжособистісних конфліктів лежить зіткнення у середині особистості несвідомих психічних сил, головними з яких є лібідо та бажання бути великим. З.Фрейд вказував на необхідність пошуку причин міжособистісних конфліктів у сфері несвідомого.

Починаючи з середини XX століття теорія конфліктів починає активно розвиватися. В цей час західними вченими створюються наукові теорії, що розкривають сутність цього явища. В першу чергу йдеться про «конфліктну модель суспільства» Р.Ларендорфа, загальну теорію конфліктів К.Боулдінга, концепцію позивно-функціонального конфлікту Л.Козера.

Важливе значення для розуміння сутності конфлікту мають роботи швейцарського психолога Ж.Піаже, який вивчав цей феномен з огляду стадіальності морального розвитку дитини. В основу конфліктів вчений поклав невідповідність між усвідомленими правилами і нормами та прагненнями дитини задовольнити власні бажання. Вчений вважав, що в процесі вирішення таких конфліктів діти розвивають моральні міркування та здатність до співпраці [1].

В Україні перші публікації з проблем конфліктології з'явилися в середині 80-х років XX століття. Йдеться про наукові доробки Ф.М.Бородкіна, Н.М.Коряка. Л.А.Нечепуренко. А.І.Пригожина висунула тезу що сам розвиток демократії є постійним регульованим конфліктом.

Найчастіше під конфліктом (від лат. «conflictus» – зіткнення) розуміють зіткнення осіб і груп, їх ідей, протилежних поглядів, інтересів, потреб, оцінок, прагнень, рівня домагань тощо. В основі конфлікту можуть лежати реальні або ілюзорні, усвідомлені або неусвідомлені протиріччя, спроба вирішення яких відбувається на фоні гострих емоційних станів учасників конфлікту [2].

Сучасні українські дослідники А.О.Донченко та Т.М.Титаренко основною причиною виникнення конфліктів вважають внутрішні протиріччя, що створюють роздвоєння єдиного в свідомості людини та проблемну напруженість поведінки. На їх думку, для того, щоб виник конфлікт має бути порушення відповідності між трьома сторонами діяльності особистості: поліраціональною, мотиваційно-цільовою та смисловою. Невідповідність вказаних сторін спричиняє реакцію подолання, в результаті якої відбувається перебудова системи життєдіяльності.

Детермінантами конфлікту можуть бути як внутрішні, так і зовнішні

причини. До внутрішніх можна віднести протиріччя між потребою та соціальною нормою; протиріччя мотивів інтересів і потреб; невідповідність соціальних ролей; суперечність соціальних цінностей та норм. Внутрішні причини виникнення конфлікту зумовлюються становищем особистості в соціальній групі.

Беручи за основу класифікацію різних видів конфлікту, можна констатувати, що всі вони поділяються на конструктивні та деструктивні. Конструктивний конфлікт служить джерелом розвитку, стимулює активність, спонукає учасників до змін. Деструктивний конфлікт негативно впливає на внутрішню структуру його учасників, погіршує психологічний клімат в колективі, призводить до виникнення стресу, фрустрації та неврозу.

Однією із тенденцій у розробці проблеми дослідження конфліктів є інтеграція наукових зусиль щодо вивчення сутності цього феномену в контексті своєрідності розвитку особистості в юнацькому віці. Йдеться про наукові доробки В.О.Моляко, Н.В.Речун, О.М.Титаренко, Є.Б.Тихомирова, Н.О.Хупавцева, які наголошують на тому, що юнакам властива вразливість, залежність від чужої думки, підвищений рівень тривожності, суперечності у міжособистісних стосунках. Вчені вказують, що для цього вікового періоду характерна перебудова механізмів соціального контролю: дитячі форми контролю, засновані на дотриманні зовнішніх норм і слухняності перед дорослими, вже не діють, а дорослі способи, що передбачають свідому дисципліну і самоконтроль, ще не склалися або не зміцніли. Подібна тенденція лежить в основі виникнення конфліктів: внутрішньо особистісних (як наслідків амбівалентних прагнень юнака), міжособистісних (що виявляються у конфронтації з приводу потреб, мотивів, цілей чи цінностей), особистісно-групових (які виникають внаслідок невідповідності поведінки юнака груповим нормам та очікуванням) і міжгрупових конфліктів (що виникають внаслідок зіштовхування норм, цілей, цінностей груп).

На думку вчених юнацький вік характеризується підвищеною емоційністю, що може призводити до імпульсивних реакцій та загострення конфліктів. З іншого боку, недостатня здатність до емоційної регуляції може ускладнювати пошук конструктивних шляхів вирішення конфліктів.

Багаточисельні емпіричні дослідження підтвердили, що в юнацькому віці конфлікти з однолітками найчастіше пов'язані з суперництвом та боротьбою за лідерство. Встановлено, що в основному юнаки вирішують конфлікти засобами сили, погроз, маніпуляцій. Дівчата більш витончені маніпулятори, вони гнучко оперують емоційними станами учасників конфлікту і досить легко їх вирішують [3, с.144]. У дослідженнях Г.Ф.Москалик та М.О.Булах було встановлено, що для вирішення конфліктів юнаки найчастіше обирають тенденції суперництва та компромісу, а дівчата – пристосування та співробітництво. Стратегія уникнення у юнаків і дівчат виражена однаково [4]. Результати емпіричного дослідження Ю.О.Бабаян та І.В.Скачко показали, що юнаки, на відмінну від дівчат, є більш конфліктними. У їх міжособистісних стосунках переважає домінування, а у дівчат - дружелюбність.

Висновки. Узагальнюючи викладений матеріал, можна констатувати, що

конфлікти в юнацькому віці є складним системним явищем, становлення якого відбувається під дією багатьох факторів та причин.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці програми соціально-психологічного тренінгу спрямованого на розвиток саморегуляції юнаків та знайомство з конструктивними стратегіями вирішення конфліктів.

Література

1. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
2. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: К: Каравела, 2020. 418 с.
3. Русинка І.І Конфліктологія: Психологія технології запобігання і управління конфліктами: навчальний посібник. К.: Професіонал, 2007. 332 с.
4. Москалик Г.Ф, Булах М.О, Гендерні конфлікти студентів. *Соціальна філософія та філософія історії*. 2017. № 11. С.93-100.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ'ЯТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Наталія Сандул

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Міненко Ольга Олександрівна

Постановка проблеми. Як і у будь-якому віці, пам'ять молодшого школяра є дуже важливим аспектом розвитку. Теоретичні дослідження цього питання включають в себе вивчення основних принципів та механізмів пам'яті, а також способів її покращення у цьому віці. Проблематика даної теми полягає в тому, що молодші школярі можуть мати обмежену здатність до утримання і відтворення інформації через їхні незрілі когнітивні здібності. Це може впливати на їхні можливості навчання, сприйняття нових знань та розвиток загального інтелекту. Додатковою проблемою може бути недостатня увага до важливості розвитку пам'яті в молодшому шкільному віці як ключового елементу успішної освіти та подальшого когнітивного розвитку.

Тому важливо проводити дослідження і розробляти програми для покращення пам'яті молодших школярів з метою сприяти їхньому успішному навчанню та розвитку.

Пам'ять як психічний процес є однією з базових пізнавальних функцій людини, яка забезпечує засвоєння, збереження та відтворення інформації. Особливої актуальності проблема розвитку пам'яті набуває у молодшому шкільному віці, коли відбувається інтенсивне навчання та формування основ

особистості. Дослідження теоретичних аспектів пам'яті молодших школярів є важливим для розробки ефективних методів навчання, психологічного супроводу та розвитку когнітивних здібностей дитини. [1, с.208-219].

Викладення основного матеріалу. Пам'ять — це психічний процес, що полягає у фіксації, збереженні, відтворенні та забуванні індивідом свого досвіду.

У психологічній науці пам'ять поділяється на кілька видів: сенсорна, короткочасна, довготривала, а також за характером матеріалу — образна, словесно-логічна, емоційна, моторна.[3, с.112-115].

У рамках розвитку дитини пам'ять виступає не лише механізмом збереження знань, а й важливою умовою формування навичок мислення, мовлення, уяви.

Молодший шкільний вік (приблизно 6–10 років) характеризується активним розвитком пізнавальних функцій, зокрема пам'яті. У цей період діти переходять від переважно мимовільного запам'ятовування до свідомого, вольового процесу з елементами логічного осмислення. Основними особливостями пам'яті в цьому віці є: переважання мимовільної пам'яті на початкових етапах навчання, розвиток довільної пам'яті під впливом навчальної діяльності, покращення продуктивності запам'ятовування через активне використання мовленнєвих засобів, формування прийомів мнемічної діяльності, зокрема осмислення та логічного групування матеріалу. Ці зміни обумовлені не лише біологічним дозріванням нервової системи, а й впливом соціального оточення, зокрема шкільного середовища. [2, с.140].

У психологічній науці існує кілька підходів до вивчення пам'яті. Кожен з них робить акцент на різних аспектах цього складного психічного процесу:

Біхевіористичний підхід зосереджує увагу на зовнішніх проявах пам'яті, вивчаючи запам'ятовування і відтворення як реакцію на стимул. Під впливом навчального підкріплення діти формують асоціативні зв'язки між новими знаннями.

Когнітивний підхід розглядає пам'ять як складову частину пізнавальної діяльності, пов'язану з обробкою інформації. Когнітивні моделі описують пам'ять через етапи: кодування, збереження і відтворення інформації. Особливу увагу приділено стратегіям запам'ятовування, які дитина набуває в процесі навчання.

Культурно-історичний підхід Л. С. Виготського підкреслює роль соціального середовища в розвитку пам'яті. Він вважав, що довільна пам'ять розвивається у процесі опанування знакових систем, зокрема мови, яка виступає головним засобом управління пізнавальною діяльністю дитини.

Діяльнісний підхід (О. М. Леонтьєв, П. Я. Гальперін) наголошує на тому, що пам'ять формується і вдосконалюється в процесі навчальної діяльності. За умови правильного побудови навчального процесу дитина не лише запам'ятовує матеріал, а й розвиває вміння використовувати спеціальні прийоми для його запам'ятовування.

П. І. Зінченко вперше системно дослідив довільну пам'ять і показав залежність її розвитку від специфіки навчальної діяльності.

Н. Ф. Добриніна акцентувала на індивідуальних відмінностях пам'яті у молодших школярів. [2, с.136-139].

На ефективність пам'яті у молодшому шкільному віці впливають як біологічні, так і соціально-психологічні чинники. До основних з них належать: індивідуальні особливості нервової системи, зокрема рівень розвитку уваги, мислення та мовлення; мотивація до навчання: чим більше зацікавлена дитина у навчанні, тим кращі результати показує її пам'ять; навчальне середовище: використання наочності, інтерактивних методів, ігор та вправ сприяє кращому засвоєнню інформації; роль вчителя та батьків у формуванні навичок роботи з інформацією — важливий чинник успішного розвитку пам'яті. [5, с.134-138].

Розуміння механізмів функціонування пам'яті дозволяє розробити ефективні педагогічні методики для підвищення навчальної успішності дітей. Систематичне тренування пам'яті за допомогою спеціальних вправ (мнемотехнік), розвиток довільності, формування навчальної мотивації — усе це сприяє гармонійному розвитку особистості молодшого школяра.

Також дослідження пам'яті допомагає виявити дітей із порушеннями когнітивної сфери та надати їм своєчасну психологічну підтримку. Педагоги та психологи, спираючись на наукові дані, можуть створити умови для оптимального інтелектуального розвитку учнів. [4, с.217-218].

Висновки. Пам'ять є фундаментальною психічною функцією, що відіграє ключову роль у процесі навчання та розвитку особистості. Молодший шкільний вік — період активного формування довільної пам'яті, розвитку мнемічних стратегій та інтенсифікації пізнавальної діяльності. Розгляд теоретичних аспектів пам'яті в контексті різних наукових підходів дозволяє глибше зрозуміти механізми її розвитку та створити передумови для ефективного педагогічного впливу.

Література

- 1.Павелків Р.В. Дитяча психологія : навчальний посібник для самостійної роботи студента. Київ: Академвидав, 2011. 376 с.
- 2.Степанов О.М.,Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2006. 265 с.
3. Колобич О.П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
- 4.Пелешко О. Аналіз індивідуальних особливостей пам'яті у дітей молодшого шкільного віку. *Humanities & Social Sciences 2009 (Lviv, 14-16 May 2009)*. Львів, 2009. С. 217–218.
- 5.Шевцова Г. Г. Молодший шкільний вік: традиції та інновації в дослідженнях. *Педагогічні науки: Зб. наук. праць*. Вип. LXVIII. Херсон, ХДУ, 2015. С. 134–138.

КОНСТРУКТИВНІ МОДЕЛІ ВИРІШЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

Наталія Святовець

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. Міжособистісні конфлікти є невід'ємною частиною соціальних взаємодій, і їх розв'язання потребує спеціальних підходів, які допомагають уникнути ескалації конфліктів і сприяють відновленню гармонії у відносинах. Усі ми маємо різні переконання, потреби, емоції, що можуть призводити до непорозумінь, проте для досягнення ефективного вирішення конфлікту важливо обрати правильну стратегію, яка відповідає конкретним умовам та вимогам ситуації. Ключовою проблемою є вибір найбільш ефективного способу вирішення міжособистісного конфлікту щоб досягти прийняттого результату для всіх сторін.

Викладення основного матеріалу. Міжособистісний конфлікт — це суперечність, що виникає між двома або кількома людьми в результаті їхніх різних поглядів, інтересів, цілей, цінностей або поведінки. Такі конфлікти можуть бути як усвідомленими, так і неусвідомленими і проявлятися у вигляді емоційної напруги, непорозумінь, суперечок, чи навіть відкритих протистоянь. Міжособистісні конфлікти є природною частиною взаємодії між людьми і можуть виникати як у особистому, так і в професійному житті.

Основні характеристики міжособистісного конфлікту: суперечність інтересів (конфлікти виникають, коли інтереси, потреби чи цілі однієї особи вступають у протиріччя з інтересами іншої); емоційна напруга (у ході конфлікту учасники можуть відчувати емоційний стрес, роздратування, гнів або фрустрацію); невизначеність і непорозуміння (конфлікти можуть бути спричинені неправильним тлумаченням дій, слів або намірів іншої сторони); погіршення взаємин (під час конфлікту між особами часто знижується рівень довіри, виникають недовіра та негативне ставлення одне до одного); різні точки зору або цінності (люди можуть мати різні переконання або цінності, які стають джерелом конфлікту).

Причини виникнення конфліктних ситуацій: комунікаційні бар'єри - неправильне розуміння або інтерпретація повідомлень, недостатня або нечітка комунікація можуть призвести до конфліктів; різниця в цілях і потребах - якщо люди мають різні або суперечливі цілі, це може стати основною причиною конфлікту; неадекватне управління емоціями - люди, які не можуть контролювати свої емоції, можуть легко впасти у конфлікти через гнів, роздратування або страх; різні соціальні, культурні або особисті переконання - відмінності в культурі, соціальних нормах або особистих переконаннях можуть

стати причиною непорозумінь та конфліктів; перегрів стресом - тривалий стрес або високий рівень напруги можуть робити людей більш чутливими до потенційних конфліктів, навіть через незначні причини; недостаток ресурсів - коли ресурси (фінанси, час, увага) обмежені, це може спричинити суперечності між людьми щодо того, як і хто їх має отримати.; різниця в стилях взаємодії - люди з різними стилями комунікації та поведінки (наприклад, агресивний чи пасивний стиль) можуть мати труднощі в розумінні один одного, що веде до конфліктів.

Сучасні теорії управління конфліктами пропонують підходи, які сприяють більш ефективному та конструктивному вирішенню конфліктів, враховуючи індивідуальні, соціальні та культурні аспекти.

Теорія інтегративного переговорного процесу була розроблена Роджером Фішером і Уільямом Юрі, а також розвинута Брюсом Патернсом в рамках їхньої роботи над книгою "Як вести переговори без примусу" (Getting to Yes). Ця теорія є важливою частиною методів переговорів і вирішення конфліктів, спрямованих на досягнення вигоди для обох сторін через співпрацю та спільне вирішення проблем. Вони підкреслюють важливість відокремлення інтересів сторін від їхніх позицій.

Позиція — це те, що людина говорить чи вимагає, а інтерес — це те, чому людина хоче цього. Часто конфлікти виникають через те, що сторони зосереджуються на своїх позиціях, не враховуючи їхніх глибинних інтересів. Теорія інтегративних переговорів пропонує знайти спільні інтереси, на яких можна побудувати конструктивне рішення. Переговори мають фокусуватися на тому, як задовольнити потреби обох сторін.

Теорія співпраці та взаємодії Джона Готтмана зосереджена на вивченні стосунків у парах і сім'ях, а також на тому, як певні форми взаємодії можуть або сприяти зміцненню стосунків, або призводити до їх руйнування. Готтман підкреслює, що важливо не те, скільки конфліктів відбувається, а як пари їх вирішують.

Партнери, які вміють конструктивно обговорювати проблеми і реагувати на них, мають більше шансів на довготривалі стосунки. Підхід Готтмана орієнтований на розв'язання конфліктів через співпрацю і підвищення емоційної інтимності, що сприяє зміцненню довіри і задоволення потреб обох партнерів.

Теорія системного підходу до конфліктів Людвіга фон Берталанфі пропонує розглядати конфлікти як невід'ємну частину динамічних систем. Цей підхід дозволяє розглядати конфлікти не як ізольовані проблеми, а як частину загальної взаємодії елементів системи. Замість того щоб вирішувати конфлікти лише шляхом компромісу між сторонами, система повинна бути змінена таким чином, щоб забезпечити гармонію та стійкість у всіх її частинах.

Теорія когнітивного підходу до конфліктів була розроблена Роджером Фішером та Вільямом Юрі, основна ідея якої полягає в тому, що багато конфліктів виникають і можуть бути вирішені завдяки змінам у сприйнятті, переконаннях та ставленнях учасників конфлікту.

Когнітивний підхід до конфліктів фокусується на тому, як особисті та колективні уявлення, інтерпретації ситуацій і рішення впливають на динаміку

конфліктів. Він акцентує увагу на важливості зміни мислення та комунікації для досягнення взаєморозуміння і розв'язання суперечностей. Фішер і Юрі стверджують, що більшість конфліктів виникають не через об'єктивні обставини, а через різні сприйняття ситуації учасниками.

Люди часто мають різні інтерпретації одних і тих самих подій, що може призводити до суперечок. У когнітивному підході акцент робиться на виявленні цих різних точок зору та усунення помилок у сприйнятті. Цей підхід дозволяє ефективно вирішувати конфлікти в різних сферах, таких як бізнес, міжнародні відносини та особисті стосунки, і є основою для конструктивного вирішення суперечностей.

Вирішення конфліктів є важливою складовою соціальної та психологічної практики, що включає в себе різні теоретичні моделі. Вони допомагають зрозуміти механізми виникнення конфліктів та визначити способи їх ефективного вирішення. Найбільш розповсюдженими класичні моделі вирішення конфліктів.

Конфронтація (конфліктна стратегія) Це підхід, коли одна з сторін конфлікту прямо протистоїть іншій, намагаючись досягти своїх цілей за будь-яку ціну, не звертаючи уваги на потреби іншої сторони. Ця модель дає можливість рішуче вирішити конфлікт і досягти швидкого результату, особливо в ситуаціях, коли важливо захистити свої інтереси, але може призвести до ескалації конфлікту, посилення агресії та негативного впливу на взаємини.

Компроміс - у цьому підході обидві сторони конфлікту відмовляються від частини своїх вимог для досягнення взаємоприйнятної рішення. Це дозволяє швидко знайти рішення, яке задовольнить обидві сторони, хоча й частково. Компроміс може призвести до незадоволення обох сторін, оскільки кожен отримує менше, ніж очікував, що може залишити невирішену частину проблеми.

Співпраця (спільний пошук рішення)-це підхід, коли обидві сторони працюють разом, щоб знайти рішення, яке найбільше задовольнить інтереси кожної з них.

Однак це вимагає високої комунікації, довіри та готовності до компромісів. Сприяє глибшому розумінню потреб і бажань кожної сторони, що може призвести до стійкого та взаємовигідного рішення, але потрібно більше часу і зусиль, а також взаємна готовність до відкритості та співпраці.

Уникнення - суть цього підходу полягає в тому, щоб уникати або ігнорувати сам конфлікт, щоб не загострювати ситуацію. Може бути корисним в тих випадках, коли конфлікт не має великого значення або коли в короткостроковій перспективі важко прийняти рішення. Зазвичай цей підхід не вирішує конфлікт, а просто відсуває його на потім, що може призвести до його ескалації у майбутньому.

Пристосування - це метод, де одна зі сторін поступається на користь іншої, поступаючись своїми інтересами заради збереження гармонії або для того, щоб задовольнити потреби іншої сторони. Цей підхід може використовуватися, коли одна сторона має більшу владу або коли вона не має великого бажання чи потреби в досягненні своїх цілей. Часто призводить до невдоволення і

накопичення негативних емоцій у тій стороні, яка поступається, і може послабити її позицію в майбутньому.

Висновки. Міжособистісні конфлікти є неминучою частиною соціальних взаємодій, і розв'язання їх вимагає вибору конструктивних стратегій. Різні теоретичні підходи, такі як теорія інтегративного переговорного процесу Фішера і Юрі, теорія співпраці та взаємодії Готтмана, системний підхід Берталанфі та когнітивний підхід до конфліктів пропонують різні способи вирішення конфліктів, що враховують інтереси і потреби всіх учасників. Вони допомагають уникнути ескалації і підтримують гармонію у відносинах, забезпечуючи при цьому довгострокові позитивні результати.

Основні характеристики міжособистісних конфліктів, такі як емоційна напруга, невизначеність і різні точки зору, вимагають конструктивного підходу до їх вирішення. Це можна досягти через відкриту комунікацію, взаєморозуміння і прагнення до взаємоприйнятних рішень. Важливими є навички емоційного інтелекту, що дозволяють правильно розуміти і виражати свої потреби та переконання, а також чути і поважати іншу сторону.

Конструктивні моделі вирішення конфліктів, такі як компроміс, співпраця, конфронтація, уникнення і приступання, мають свої переваги і недоліки. Вибір стратегії залежить від ситуації, важливості конфлікту для учасників і наявності готовності до пошуку спільного рішення.

Кожна з цих моделей може бути ефективною в різних умовах: компроміс і співпраця підходять для ситуацій, що потребують узгоджених рішень, конфронтація може бути необхідною для захисту важливих інтересів, а приступання або уникнення можуть бути застосовані в залежності від обставин, коли вирішення конфлікту тимчасово відсувається.

Таким чином, для досягнення конструктивного вирішення міжособистісного конфлікту важливо використовувати різні підходи, адаптуючи їх до конкретних умов, щоб забезпечити гармонійне і ефективне співіснування в межах як особистих, так і професійних відносин.

Література

1. Готтман Дж., Нен Сільвер. Сім принципів щасливого шлюбу. Київ: Віват, 2020. 336 с.
2. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: ЛДУВС, 2015. 564 с.
3. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці: навч. посіб. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
4. Фішер Р., Юрі В., Паттон Б. Перемовини без поразки. Гарвардський метод. Київ: Наш Формат, 2016. 248 с.

МАС-МЕДІА І ПОЛІТИЧНЕ НАВІЮВАННЯ: СТРАТЕГІЯ ПЕРЕКОНАННЯ І ВПЛИВ НА ЕЛЕКТОРАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ

Дар'я Семенюк

студентка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету
педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: доктор психол. наук,
професор Ключек Лілія Валентинівна

Постановка проблеми. У світі, що переживає часи глобальної нестабільності, поляризації думок та інформаційного перенасичення, людина стає свідком трансформації колективної свідомості та переглядає власні ціннісні орієнтири. Сьогодні ми спостерігаємо радикалізацію поглядів та категоричність висловів. Медіа розширюють джерела впливу, на тлі соціально-політичних змін людина стає більш вразливою до маніпуляцій, які сприймаються разом з інформацією.

Явища медійної маніпуляції та політичної пропаганди були предметом дослідження в галузі політології, соціології, психології та лінгвістики. Сучасні можливості цифрових платформ сприяють миттєвому поширенню інформації і більшому її засвоєнню, роблячи їх ефективним майданчиком для трансляції та популяризації вигідних наративів серед мас. Разом з цим зростають і ризики її деструктивного впливу на людину. Щоб розібратися в роботі механізмів психологічної маніпуляції у медіа, треба звернути увагу на їх ключові поняття, тактики та форми вираження.

Викладення основного матеріалу. Психологічна маніпуляція – один з різновидів соціального впливу на людину, що апелює до її соціальних потреб. Дефініція Оксфордського словника англійської мови визначає маніпуляцію як «акт впливу на людей, або керування ними зі спритністю, особливо із зневажливим підтекстом, як приховане керування або вплив». Маніпулятор переслідує ціль зараження власними бажаннями, намірами та вкорінення власних установок у психіці реципієнта, отримуючи контроль і владу над нею. Як зауважує американський соціолог та медіакритик Г. Шиллер: «Для досягнення успіху маніпуляція повинна залишатися непомітною. Успіх маніпуляції гарантований, коли маніпульований вірить, що все, що відбувається природно і неминуче, і сам факт маніпуляції не відбитий в пам'яті суб'єкта. Коротше кажучи, для маніпуляції потрібна фальшива дійсність, в якій її присутність не буде відчуватися». [1]

Можна вважати, що маніпуляція у засобах масової інформації є тонким мистецтвом впливу на аудиторію, оскільки вимагає грамотного підходу у поширенні в маси. Від її впливу ніхто повністю не застрахований. Маніпуляція поєднує в собі елементи психології, риторики та комунікативних технологій і виражається в різних формах. У процесі споживання популярного медіа вплив не оминає наші вуха і очі, людина сприймає інформацію включно через них,

відповідно для кожного існує низка видів маніпуляції: візуальний вплив - шрифт, колір, картинка, спосіб монтажу, а також ефект присутності, який дозволяє спостерігати за подіями прямо з місця репортажу; аудіальний вплив – звуковий та музичний супроводи, манера мовлення, тон та паузи, інтонація та темп.

Також важливим інструментом донесення бажаної думки до реципієнта є мовні засоби та стилістичні прийоми. В залежності від мети повідомлення це можуть бути повтори, риторичні запитання, іронія, сарказм, а також використання сенсаційних та емоційних заголовків або посилення на «анонімних» авторитетів, відповідальність за публікацію думки котрих засоби інформації не несуть.

Вищевказані види можна поділити на три групи впливу:

1. Лінгвістичний або вербальний (принцип - єдність мови і тексту)
2. Квазілінгвістичний (принцип - межа між вербальним та невербальним)
3. Нелінгвістичний (принцип - використання невербальних засобів)[2].

Як відомо, людина схильна вірити тому, що резонує з нею, її мріями, бажаннями та страхами і довіряти тому, хто чує її запити [3, 449].

Маніпулятор або ж пропагандист здатен впливати на натовп, апелюючи до будь-якої категорії ідентичності членів цього натовпу (наприклад: стать, релігія, національність тощо) або до кількох одразу. В політиці стратегії впливу на різні прошарки електорату розробляють технологи, які попередньо активно та ретельно вивчають усі настрої, фрустрації та больові точки електорату, щоб потім «натиснути» на них у відповідний момент. Процес обробки людської свідомості відбувається поступово. Український психолог М.Й. Варій виділяє три рівні маніпуляції свідомістю:

перший рівень - посилення існуючих у свідомості людей потрібних маніпулятору ідей, установок, мотивів, цінностей, норм;

другий рівень - малі зміни поглядів на ті чи інші події, процеси, факти, що також впливає на емоційне і практичне ставлення електорату до конкретного явища;

третій рівень - докорінна, кардинальна зміна життєвих установок шляхом поширення серед виборців сенсаційних, драматичних, надзвичайно важливих для них повідомлень.[4]

Під час президентської кампанії 2024 року у США на тлі послаблення позицій унаслідок обережності та нерішучості, яку демонстрували демократи у веденні політики під час свого терміну, Дональд Трамп знову зарекомендував себе як кандидат, здатний відновити

«минулу славу Америки» (він навіть заявив своє право на гасло «Make America Great Again», яке до нього вже використовували в своїх кампаніях попередні президенти Клінтон та Рейган) та повернути право голосу

«забутим американцям» - тобто білому консервативному робочому класу та християнам-євангелістам, які становили базу його електорату. Експерти відмічають, що зростання градусу невдоволення політикою демократівдало Трампу можливість виразніше проявитися. Ексцентричність його поведінки, різкість висловлювань та подекуди нещадна тактика, з якою він атакував

опонентів, сильно контрастувала з поміркованістю і скромністю, які були притаманні протилежній партії.

Заручившись підтримкою медіа та соцмереж, які все менше приховували свої симпатії до республіканської партії, він отримав владу над ними і став впливати на процеси фільтрування прийнятної інформації. Припинення або урізання державних програм фінансування ліберальних медіа, звільнення працівників під виглядом «піклування про державний бюджет», дискредитація авторитетних медіа штампом «фейк ньюз», продукування численних наклепів на опонентів, придушення та зневага до альтернативних думок, відверті погрози у разі прояву нелояльності та виставляння себе жертвою «полювання на відьом» є спробою монополізувати свій вплив у публічному просторі і підпадає під характеристику явища «спіралі мовчання»[5]. Його сутність описана Е. Ноель-Нойманн полягає в тому, що під страхом ізоляції, людина може боятися висловити свою думку, якщо вона бачить, що її не підтримує більшість. Трамп намагається створити ілюзію цієї більшості.

Предметом маніпуляцій політика також є питання національної безпеки і свободи слова, які він намагається пов'язати з собою. Після двох невдалих замахів на життя в ході президентських перегонів, він звинуватив Джо Байдена та Камалу Гарріс в підбурюванні цього вчинку, мовляв: «Їхня риторика призводить до того, що в мене стріляють, хоча саме я збираюся врятувати країну, а вони - ті, хто її знищує зсередини й ззовні». Хоча його висловлювання були свідомою маніпуляцією і не мали під собою жодних підстав, психологічного ефекту була досягнута - злість електорату успішно спрямувалася на опонентів.

Трамп зумів розтиражувати славносвітне фото, зроблене 13 липня 2024 року після замаху, як ще один власний бренд і утвердження свого образу «борця за свободу». Тепер історична світлина спричинила справжній резонанс у медіа, вивівши на емоцію. В інтернеті лунали слова підтримки і захоплення. Почалася критика демократів, які нібито постійно намагаються заглушити голос «правди». Люди почали відчувати бажане побоювання: «Зрештою, вони прийшли не по мене. Вони прийшли по вас, а я просто стою на їх шляху».

До слова, не лише політичні еліти є мішенню критики Дональда Трампа. Політик спровокував хвилю дезінформації, в центрі якої опинилися мігранти та представники прогресивних поглядів. Він перетворив меншини в уявних ворогів, що призвело до стереотипізації та дегуманізації їх представників, породило упередження. Ненависть, що виникла до лібералів, підживила конспірологів і відтворювалася в жартах і мемах, які також стали ефективними інструментами пропаганди, закріплюючи за жертвами атак образ малоосвідчених та агресивних елементів. Презентуючи себе в медіа, Трамп намагається поділити людей за ознакою «ми - вони». Така тактика значно спрощує сприйняття складних політичних і соціальних питань, дозволяючи йому консолідувати підтримку серед своїх прихильників.

Висновки. Приклад політичної кампанії Дональда Трампа ідеально демонструє наскільки сильно збільшився вплив медіа на хід виборчого процесу.

Зріст рівня симпатії до республіканської партії є показником того, що люди бажають діяти з позиції сили. Сила, яку застосовує Трамп втілюється в агресивних тактиках маніпуляції, що мінімізують плюралізм думок та прирученні опозиційних видань. Його комунікація поєднує в собі мовні, візуальні, психологічні засоби впливу, де апеляція здійснюється не до раціональної і критико-аналітичної, а до емоційної складової.

Отже, дослідження подібних нестандартних та психологічно пригнічуючих стратегій впливу у медіапросторі є вкрай важливим у контексті інформаційної безпеки, формування критичного мислення та збереження демократичного дискурсу в умовах зростаючої радикалізації та поляризації суспільства.

Література

1. Schiller, H. I. (1973). *The Mind Managers*. Beacon Press. 377 с.
2. Лемеш В.Г. Засоби маніпулятивного впливу у смисловому просторі англomовного медіатексту. VII Междунар. науч.-практ. конф. «Наука в информационном пространстве» Charleston, USA, 2016. URL: http://www.confcontact.com/20110929/iy_lemesh.php (дата звернення: 13.03.2025)
3. Westen, Drew. *The Political Brain: The Role of Emotion in Deciding the Fate of the Nation*. Public Affairs, 2007. 861 с. URL: <https://diplomadoeducacionmemoriayddhh.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/04/the-political-brain-the-role-of-emotion-in-deciding-the-fate-of-the-nation-pdf.pdf>
4. Варій М.Й. Специфічні форми і методи впливу на електорат // Політико- психологічні передвиборчі та виборчі технології": навч. посіб. Київ. Ельга, Ніка-Центр. 2003. URL: https://web.archive.org/web/20131205171509/http://dere.com.ua/library/variyy/vybir_technology.shtml (дата звернення: 12.03.2025)
5. Noelle-Neumann, Elisabeth. *The Spiral of Silence: Public Opinion – Our Social Skin*. 2nd ed., / University of Chicago Press, 1993. 372 с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КОНСТРУКТИВНИХ І ДЕСТРУКТИВНИХ ФУНКЦІЙ КОНФЛІКТІВ

Анна Семидоцька

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. У сучасних умовах проблема конфліктних взаємин набуває особливої значущості, адже періоди криз та соціальної

нестабільності супроводжуються підвищеним рівнем напруги в усіх сферах життя. Проблему конфліктів досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, серед яких Л. Березовська, Ш. Барон, Г. Боуер, В. Лінкольн, Г. Ложкін, М. Пірен, В. Петрінко, Н. Пов'якель, Д. Рапопорт, Д. Скотт, К. Томас, Ф. Фішер, М. Шериф та інші. Конфлікт є процесом, що призводить до порушення усталених відносин. Незалежно від його визначення, ключовим моментом є наявність протиріччя, що виникає в соціальній взаємодії та супроводжується опором між сторонами, зазвичай із вираженим емоційним забарвленням. Таким чином, конфлікт відображає зіткнення несумісних інтересів, поглядів чи цінностей, але його головне значення полягає не у самому протиріччі, а у способі його вирішення. Адже соціальні суперечності є невід'ємною частиною життя, проте не всі вони переростають у конфлікти.

Викладення основного матеріалу. Учені дійшли до висновку, що конфлікт, попри негативні риси, відіграє і позитивну роль – сприяє рухові колективу вперед і визначає фактори, що заважають цьому процесові [2].

Термін «конфлікт» можна визначити як джерело творчої енергії, якою слід управляти, тобто спрямовувати її у бажане русло. Він здатний виявляти проблемні питання, сприяти розвитку колективу, стимулювати пошук нових рішень та покращувати ефективність взаємодії. Водночас конфлікти можуть дестабілізувати відносини, посилювати напруження, негативно впливати на психологічний стан особистості та продуктивність її діяльності.

Сучасні науковці [1;2;3] стверджують, що навіть при наявності позитивного мікроклімату в колективі деякі конфлікти не тільки можливі, а й навіть бажані. Звичайно, конфлікт не завжди має позитивний характер. У деяких випадках він може заважати задоволенню потреб індивідууму і досягненню цілей організації. Проте в багатьох випадках конфлікт допомагає отримати додаткову інформацію, допомагає виявити альтернативи вирішення проблеми.

Усі конфліктні ситуації розподіляються за ознакою результатів:

а) функціональні – такі, що сприяють ефективній та конструктивній діяльності, є позитивними за змістом, містять раціональне зерно та мають еволюційну спрямованість;

б) дисфункціональні – паралізують нормальне функціонування, обмежують перспективи розвитку, не сприяють максимально ефективному використанню власних і залучених ресурсів.

До конструктивних функцій конфлікту належать:

– підвищення ефективності колективної діяльності та якості індивідуальної роботи; виявлення і розв'язання протиріч, що виникають через організаційні чи управлінські недоліки;

– сприяння глибшому розумінню психологічних особливостей учасників конфлікту, який виявляє ціннісні орієнтації особистості, співвідношення її мотивів. У конфліктних ситуаціях проявляються аспекти психіки, які зазвичай залишаються непомітними для оточуючих;

– вплив на соціальну динаміку та міжособистісні стосунки; через відкриту конфронтацію конфлікт звільняє колектив від ймовірності застою та

занепаду. Крім цього, він сприяє розвитку взаєморозуміння між учасниками сумісної діяльності;

- зниження психоемоційної напруги після відкритого вираження незадоволеності. Конфліктна взаємодія, особливо якщо вона супроводжується вираженими емоційними реакціями та активними діями, сприяє зниженню внутрішньої напруги особистості, що природним чином веде до поступового послаблення негативних емоцій. Людина, яка емоційно реагує на конфлікт, зазвичай швидше повертається до стану рівноваги після його часткового або повного вирішення;

Серед деструктивних наслідків конфлікту виокремлюють:

- негативний вплив на психологічний стан і здоров'я учасників, що може призводити до емоційного виснаження чи стресу;
- погіршення міжособистісних стосунків, іноді з довготривалими наслідками. Ворожість і навіть ненависть до опонента можуть порушити або повністю зруйнувати взаємини та зв'язки, що існували до виникнення конфлікту;
- зниження ефективності індивідуальної та групової діяльності через напруження в колективі;
- гальмування особистісного розвитку, формування почуття несправедливості або апатії до змін.

Висновки. Отже, конфлікт є багатогранним явищем, що може відігравати як позитивну, так і негативну роль, залежно від способів його розв'язання та управління ним у конкретному середовищі.

Література

1. Березовська Л.І. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево: МДУ, 2016. 201 с.
2. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
3. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці: навч. посіб. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

МОВНІ МАРКЕРИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В ПУБЛІЧНОМУ ЛІНГВОДИСКУРСІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Юлія Сергієнко

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук,
професор Гейко Євгенія Вікторівна

Постановка проблеми. Суспільно-політичні трансформації, спричинені збройними конфліктами, значною мірою впливають на мовний простір, що

формує комунікаційні практики окремих соціальних груп. Однією з таких груп в Україні є внутрішньо переміщені особи (ВПО) – люди, які були змушені залишити свої домівки внаслідок війни, окупації чи інших деструктивних подій. Їхній публічний лінгводискурс відображає специфічні риси, серед яких особливу роль відіграють мовні маркери травматичного досвіду.

Мовні маркери травми в дискурсі ВПО виконують низку функцій: вони не лише фіксують пережиті події, а й слугують засобом конструювання нової ідентичності, адаптації до соціокультурних змін та вираження емоційних станів. Дослідження цих маркерів має важливе значення для розуміння соціальних та психологічних наслідків вимушеного переселення, а також для формування комунікативних стратегій, спрямованих на інтеграцію та психологічну підтримку ВПО.

Мета цієї роботи – виявлення та аналіз мовних маркерів травматичного досвіду у публічному дискурсі внутрішньо переміщених осіб, з'ясування їхніх лінгвістичних особливостей і комунікативних функцій.

Викладення основного матеріалу. Мовні маркери травматичного досвіду можна визначити як сукупність лексичних, граматичних та прагматичних засобів, що сигналізують про пережиті людиною травматичні події. Аналіз публічного дискурсу ВПО свідчить про існування кількох типів таких маркерів.

1. Лексико-семантичні маркери. Ця група охоплює слова та вирази, що передають пережиті втрати, насильство, вимушену міграцію та зміну соціального статусу. Серед ключових лексем можна виокремити: позначення втрати: залишити, втратити дім, біженець, переселенець, біль, порожнеча; опис небезпеки та страждання: бомбардування, обстріл, страх, розпач, невідомість, смерть, загибель, кров, крик; концептуалізація майбутнього через невизначеність: що далі?, повернутися чи залишитися?, життя на паузі.

Значну роль відіграють метафоричні конструкції, які відображають суб'єктивне сприйняття травматичного досвіду, наприклад: життя обірвалося, мій світ зруйнований, відірваний від коріння, попереднього життя вже не існує, я ніколи не стану таким, як був колись.

2. Синтаксичні та стилістичні особливості. Люди, що пережили травматичний досвід, часто використовують синтаксичні конструкції, що відображають їхній емоційний стан.

- Еліптичні речення: Не знаю, що буде далі...
- Риторичні запитання: Чому це сталося? Як далі жити?
- Повтори для підкреслення емоційної напруги: Дім... Немає дому...
- Перехід до імпліцитних висловлювань, коли через мовчання або натяки мовці намагаються уникнути болісних тем: Те, що зі мною сталося, неможливо висловити словами.

3. Прагматичні маркери та особливості дискурсу. Публічний дискурс ВПО часто характеризується зміною комунікативних стратегій:

а) посилення емоційної експресії – зростання використання експресивної лексики, емоційно забарвлених висловлювань, що сигналізують про психологічний стан мовця;

б) зміна мовної ідентичності – перехід від однієї мовної практики до іншої (наприклад, з російської на українську), що є не лише прагматичним вибором, а й засобом самоствердження;

в) використання колективних номінацій – підкреслення спільного досвіду через займенники *ми, наші* (*ми всі постраждали, наші міста зруйновані*), що відображає спробу створити нову соціальну ідентичність.

Отже, публічний лінгводискурс ВПО демонструє численні мовні маркери травматичного досвіду, які впливають не лише на їхнє індивідуальне мовлення, а й на комунікативну поведінку загалом.

Висновки. Дослідження мовних маркерів травматичного досвіду у публічному дискурсі внутрішньо переміщених осіб показує, що вони виконують кілька важливих функцій: фіксацію травматичних подій, вираження емоційного стану, адаптацію до нових умов, формування групової ідентичності. Основними мовними **засобами** вираження травми є такі.

1. Лексичні маркери (слова втрати, небезпеки, болю).
2. Синтаксичні конструкції (риторичні запитання, повтори, еліптичні речення).
3. Прагматичні особливості (зміна комунікативної поведінки, емоційна експресія, посилене використання колективних номінацій).

З огляду на важливість цього питання, перспективними напрямками подальших досліджень можуть стати такі розвідки: порівняння лінгвістичних особливостей дискурсу ВПО різних регіонів; аналіз змін у мовному дискурсі ВПО з часом; дослідження взаємозв'язку між мовними практиками та психоемоційним станом переселенців.

Вивчення мовних маркерів травми сприятиме розробці ефективних соціальних та психологічних стратегій підтримки ВПО, а також поглибленню розуміння мовних змін, що відбуваються в умовах кризових суспільних ситуацій.

Література

1. Ван дер Колк Б. А. *Тіло веде лік: Як мозок, розум і тіло зцілюються після травми*. Київ: Yakaboo Publishing, 2018. 264 с.
2. Герман Дж. Л. *Травма і видужання: наслідки насильства – від домашнього терору до політичної травми*. Київ: Vivat, 2019. 424 с.
3. Левін П. А. *Зцілення травми: 12 кроків на шляху до подолання психологічної травми*. Київ: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 156 с.
4. Матейчик З. *Порушення психічного розвитку у дітей, які зазнали психічної депривації*. Київ: Либідь, 2007. 323 с.
5. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. 160 с.

СОЦІАЛЬНА ТРИВОГА ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ РІВНЯ ДОБРОБУТУ

Златослава Скіра

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Науковий керівник: канд. психол. н.,

доц. Литвин-Кіндратюк Світлана Данилівна

Постановка проблеми. В умовах пришвидшення соціальних процесів у світі, невизначеності та екстремальності існування в умовах війни багатьом людям притаманні прояви тривожності різного характеру та інтенсивності. З-поміж видів тривожності вирізняється соціальна тривожність, яку відносимо до одного з ключових факторів, що впливають на добробут особистості. Про актуальність вивчення проявів та динаміки соціальної тривожності свідчить статистика захворюваності. За даними досліджень розлад соціальної тривожності у світі вражає від 5% до 10% населення. Вважається, що він також має відносно високу поширеність протягом життя – від 8,4% до 15% [2, с. 1]. Відтак припускаємо, що соціальна тривожність здатна впливати на траєкторію життєвого шляху особистості, зокрема у вимірах якості її життя, добробуту та психологічного благополуччя.

Викладення основного матеріалу. Соціальна тривожність за DSM-5, визначається як “помітний страх чи тривога щодо однієї або кількох соціальних ситуацій, у яких особа піддається можливій пильній увазі з боку інших” [1 с. 142-143]. Відтак соціальна тривожність постає як страх перед соціальними ситуаціями та очікування негативної оцінки з боку оточуючих. Вона погіршує психологічне, фізичне та соціальне благополуччя, створює перешкоди для адаптації та самореалізації особистості. Розлад зазвичай проявляється в ранньому підлітковому віці та без ефективного лікування зберігається, що може призводити до тяжких наслідків, таких як депресія, соціальна ізоляція та навіть розвиток супутніх психічних розладів. За змістом соціальних ситуацій та рівнем інтенсивності соціальна тривожність поділяється на кілька типів, а саме: 1) поширена соціальна тривожність – високий рівень страху в більшості соціальних ситуацій; 2) помірна соціальна тривожність – сильний страх соціальної взаємодії, але менша тривожність під час публічних виступах; 3) тривожність перед публічними виступами – виражений страх виступів при мінімальній тривожності в інших ситуаціях [5, с. 1350-1355].

У процесі нашого дослідження було уточнено зміст понять "благополуччя" та "добробут". Аналіз психологічної літератури показав, що зміст поняття «благополуччя» стосується опису психологічного стану людини, включаючи щастя, задоволеність життям і якість життя загалом. Натомість поняття «добробут» охоплює більш широкий спектр явищ, зокрема матеріальні та соціальні аспекти, які визначають умови існування.

Добробут, за Франклом, не досягається через пряме прагнення до щастя чи успіху, а є побічним ефектом служіння вищій меті: «Щастя приходить неочікувано... як неочікуваний побічний ефект посвяти людини справі більшій, ніж сама вона, або іншій людині.» [4, с. 17]

Було опитано 98 осіб віком від 22 до 40 років. В ході опитування спостерігалась значна перевага жінок (88.8%) у вибірці порівняно з чоловіками (11.2%). Такий дисбаланс може впливати на узагальнення результатів дослідження, але водночас забезпечує унікальний контекст для вивчення соціальної тривожності серед жінок, які частіше є більш схильними до цього стану.

Розподіл респондентів за віковими групами:

22-25 років – 10 осіб (11.5%)

26-30 років – 36 осіб (41.4%)

31-35 років – 28 осіб (32.2%)

36-40 років – 23 особи (26.4%)

Найбільша кількість учасників належить до вікової групи 26-30 років, що забезпечує репрезентативність результатів для осіб у цій категорії ранньої дорослості.

Більшість респондентів проживають із партнером (36.1%) або з партнером і дітьми (28.9%). Значна частка самотійно проживаючих осіб (10.3%) також дає змогу оцінити вплив соціальної підтримки на добробут.

Переважає більшість учасників мають вищу освіту (97.9%), що може свідчити про загалом високий соціокультурний рівень вибірки. Лише 2.1% респондентів мають середню освіту, що обмежує аналіз для цієї групи.

На питання "Чи впродовж попередніх 2 тижнів з вами ставалися якісь стресові події, які сильно вплинули на ваш емоційний стан?" 33% респондентів відповіли "Так", тоді як 67% зазначили "Ні". Це свідчить про значну роль стресових подій у формуванні емоційного стану частини вибірки. Важливо враховувати цей фактор при аналізі загального рівня тривожності.

Розподіл за рівнями соціальної тривожності:

Немає тривожності – 48.5%

Легка – 24.7%

Середня – 16.5%

Важка – 8.2%

Дуже важка – 2%

Ці дані вказують, що близько половини респондентів не мають соціальної тривожності, тоді як майже чверть демонструють легкий рівень. Важкі форми тривожності зустрічаються рідше.

Соціальна тривожність та суб'єктивний рівень благополуччя: коефіцієнт кореляції гемп = -0.44618 при $p \leq 0.01$ вказує на статистично значущий помірно негативний зв'язок. Це означає, що підвищення рівня соціальної тривожності пов'язане зі зниженням суб'єктивного відчуття загального благополуччя.

Соціальна тривожність та суб'єктивний фізичний рівень благополуччя: коефіцієнт кореляції гемп = -0.23581 при $p \leq 0.05$ свідчить про слабкий

негативний зв'язок між соціальною тривожністю та фізичним самопочуттям. Хоча зв'язок є статистично значущим, його сила не є високою.

Соціальна тривожність та суб'єктивний психологічний рівень благополуччя: коефіцієнт кореляції гемп = -0.4815 при $p \leq 0.01$ демонструє сильний негативний зв'язок. Цей результат вказує на значний вплив соціальної тривожності на психологічне благополуччя, зокрема на самооцінку та емоційний стан.

Соціальна тривожність та суб'єктивний рівень задоволеності стосунками: коефіцієнт кореляції гемп = -0.29079 при $p \leq 0.01$ свідчить про слабкий негативний зв'язок між соціальною тривожністю та рівнем задоволеності стосунками. Це може свідчити про те, що тривожність частково впливає на якість соціальних взаємодій.

Соціальна тривожність та суб'єктивна оцінка фінансового достатку: коефіцієнт кореляції гемп = -0.09479 не є статистично значущим. Це означає, що соціальна тривожність не має помітного впливу на суб'єктивне сприйняття фінансового становища.

Соціальна тривожність та суб'єктивний рівень задоволеності фінансовим достатком: коефіцієнт кореляції гемп = -0.07118 також не є статистично значущим, що свідчить про відсутність впливу соціальної тривожності на задоволеність матеріальними умовами.

Соціальна тривожність та рівень фінансового доходу: коефіцієнт кореляції гемп = -0.05852 є дуже низьким і статистично не значущим. Це підтверджує, що рівень доходу не залежить від соціальної тривожності.

Висновки. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити кілька важливих висновків. По-перше, соціальна тривожність має значний негативний вплив на психологічне благополуччя, зокрема на емоційний стан та самооцінку респондентів. По-друге, помірний зв'язок між соціальною тривожністю та фізичним добробутом вказує на те, що фізичний стан також залежить від рівня тривожності, хоча й меншою мірою. По-третє, соціальна тривожність частково впливає на задоволеність стосунками, що підтверджує важливість соціальної підтримки для зменшення її негативного впливу. Водночас кореляція між соціальною тривожністю та фінансовими аспектами добробуту (достатком і доходом) не виявила статистично значущого зв'язку, що може свідчити про незалежність матеріального стану від тривожності.

Таким чином, результати дослідження свідчать про багатовимірний характер добробуту та важливість урахування як психологічних, так і соціальних факторів для підтримки високої якості життя. Ці висновки підкреслюють необхідність подальших досліджень, спрямованих на розробку ефективних методів підтримки осіб із високим рівнем соціальної тривожності.

У людей із соціальною тривожністю часто є присутні шкідливі базові твердження про себе, наприклад “я дивний” чи “я недостатньо хороший” і т.д. Терапія сенсом може бути ефективною у роботі із такими твердженнями, оскільки базується на принципі цінності людини незалежно від її корисності та успіхів. Як писав Франкл «Виплести із цих тонких мотузочок поламаного життя стійку структуру сенсу та відповідальності — завдання і виклик логотерапії»[4,

с. 10]. Він бачив добробут не як комфорт, а як внутрішню реалізацію сенсу, який часто досягається завдяки зв'язку з іншими людьми — у любові, турботі, солідарності. Навіть у найгірших обставинах, таких як концтабір, людина здатна знайти опору в думці про коханих, у вірі в гідність і цінність кожної людини.

Окрім цього, ефективним методом боротьби з соціальною тривожністю є, на нашу думку, когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінити деструктивні переконання та адаптувати поведінку особистості. Щодо психологічної допомоги доцільно рекомендувати: 1) поступове занурення особистості, яка страждає на соціальну тривожність у соціальне середовище; 2) її участь у терапевтичних групах, зокрема психодраматичних, з метою моделювання соціальних ситуацій і розвитку навичок комунікації.

Література

1. American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington. D.C. American Psychiatric Association/ [ISBN 978-0-89042-554-1](#), [ISBN 978-0-89042-555-8](#)
2. Stopa L., Clark D.M. Social phobia and interpretation of social events *Behaviour Research and Therapy*. (2000).38(3). 273-83 [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00043-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00043-1).
3. Koyuncu A., Guiliyet E.I., Ertekin E. (2019) Comorbidity in social disorder Diagnostic and therapeutic challenges. *Drugs Cont.* (2019). 8, 1-13. <https://www.drugsincontext.com/comorbidity-in-social-anxiety-disorder>.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; пер. з англ. Олени Замойської. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
5. W. Eng, R. G. Heimberg, M. E. Coles, F. R. Schneier, M. R. Liebowitz // An empirical approach to subtype identification in individuals with social phobia. Article in *Psychological Medicine* December 2000 DOI: 10.1017/S0033291799002895 · Source: PubMed C

АГРЕСИВНІСТЬ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ: СПОСОБИ КОРЕКЦІЇ

Анна Скрябіна

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Близнюкова Олена Миколаївна

Постановка проблеми. Агресивність у молодшому шкільному віці є однією з найпоширеніших форм дезадаптивної поведінки, що перешкоджає повноцінному психоемоційному розвитку дитини та порушує мікроклімат у дитячому колективі. Невирішена проблема агресивності у цьому віці може

призводити до тривалої соціальної дезадаптації та формування негативних особистісних рис.

Викладення основного матеріалу. Як зазначають А. Реан та Я. Коломенський, терміни агресія та агресивність не є синонімами. Агресію вони трактують як сукупність дій, що спрямовані на заподіяння моральної, фізичної або матеріальної шкоди іншій особі. Натомість агресивність розглядається як особистісна характеристика, яка виявляється у схильності або готовності до здійснення подібних дій. Інакше кажучи, агресія — це безпосередній акт, тоді як агресивність — це внутрішня установка, що відображає готовність до таких дій. З огляду на це, агресію, як зовнішній прояв поведінки, доцільно вивчати педагогам та юристам, тоді як агресивність, як особистісну рису, — психологам і нейрофізіологам.

Таке розмежування підтверджується й іншими підходами до визначення цього феномена. Наприклад, в одному з визначень агресія розглядається як реакція людини на ворожу поведінку іншого, спрямована на захист власної території або як спосіб компенсувати внутрішнє почуття невпевненості. У «Психологічному словнику» за редакцією В. П. Зінченка агресія трактується як вмотивована деструктивна поведінка, що суперечить соціальним нормам та завдає шкоди іншим — фізичної або психологічної. Таким чином, підкреслюється як соціально-психологічний, так і юридичний зміст агресивної поведінки.

Цю позицію підтримують і Т. Румянцева з І. Бойком, які розглядають агресію як специфічну форму соціальної поведінки, що регулюється в межах міжособистісної взаємодії. [2]

У галузі психології та педагогіки накопичено значний теоретичний і практичний досвід вивчення агресивної поведінки дітей молодшого шкільного віку. До цієї проблематики звертаються як зарубіжні, так і українські науковці, які розробляють різноманітні підходи, методи та засоби корекції агресивності у дітей віком від 6 до 10 років (зокрема, Г. В. Бурменська, О. А. Карабанова, А. Г. Лідерс та інші).

І. А. Фурманов наголошує, що в певні періоди розвитку агресивні прояви можуть бути характерними для багатьох дітей. Така поведінка часто є результатом емоційних переживань, спричинених обмеженнями, втратами або позбавленнями, які дитина сприймає як травматичні. У подібних ситуаціях агресивна реакція може здаватися дитині найбільш доступним способом реагування. [3]

Агресивність часто посилюється у так звані «кризові» періоди вікового розвитку (3, 7, 13 та 17 років), і це вважається природним етапом дорослішання дитини. Проте, якщо агресивна поведінка стає постійною та нав'язливою, вона може свідчити про появу порушень у психоемоційному стані. У складних життєвих ситуаціях як дорослі, так і діти інстинктивно вдаються до різноманітних способів захисту від стресу та зовнішнього тиску. Спираючись на свій досвід і знання, кожен по-своєму намагається зменшити внутрішнє напруження: хтось слухає музику, хтось просить допомоги чи поради. Такі форми психологічного захисту у дітей можна помітити у їхніх розповідях, іграх

чи малюнках. Водночас дорослі — батьки, педагоги, вихователі — часто помилково сприймають ці захисні прояви (як несвідомі, так і цілком свідомі) за негативні риси характеру: впертість, вередливість, агресивність, чи погане виховання.

Агресивна поведінка у молодших школярів може бути зумовлена низкою факторів:

- Сімейне середовище: недостатня увага з боку батьків, конфлікти в родині, жорстоке поводження або надмірна опіка можуть сприяти розвитку агресивних реакцій у дітей .
 - Соціальні умови: вплив мас-медіа, інтернету та соціальних мереж може формувати у дітей агресивні моделі поведінки .
 - Психологічні особливості: незадоволеність потреб, низька самооцінка, відсутність навичок саморегуляції та емпатії можуть призводити до агресивних проявів .
 - Вікові кризи: періоди вікових змін (наприклад, перехід до школи) можуть супроводжуватись підвищеною емоційною напругою та агресивністю . [5]
- У молодшому шкільному віці агресія може проявлятися у різних формах:
- Фізична агресія: удари, штовхання, псування речей однокласників.
 - Вербальна агресія: образи, погрози, насмішки.
 - Емоційна агресія: ігнорування, виключення з групових ігор, поширення чуток. [1]

Згідно з дослідженнями, агресивна поведінка може проявлятися як спосіб самозахисту чи спроба компенсувати втрату певного фізичного або психологічного ресурсу. Проте найбільше уваги дорослі зазвичай приділяють саме тим випадкам, коли агресія набуває форми фізичного насильства, залишаючи поза фокусом її причини та емоційно-психологічні наслідки. Варто зазначити, що агресія завдає шкоди не лише жертві, а й самому агресору. У кривдника поступово формується викривлене уявлення про власну перевагу та силу як інструмент домінування («сильніший завжди має рацію»), у той час як у постраждалої дитини розвиваються негативні емоційні реакції — страх, біль, гнів. Ці переживання можуть стати поштовхом до імпульсивних або деструктивних дій у спробі подолати власне страждання. [4]

Для ефективного подолання агресивності у молодших школярів рекомендується застосовувати комплексний підхід, що включає:

- Психологічні тренінги: розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів .
- Казкотерапія: використання казок для моделювання позитивних моделей поведінки та обговорення емоційних станів персонажів .
- Арт-терапія: вираження емоцій через малювання, ліплення, музичні заняття.
- Педагогічні заходи: створення позитивного емоційного клімату в класі, впровадження програм морально-етичного виховання .

- Співпраця з батьками: проведення консультацій, тренінгів та спільних заходів для формування у батьків навичок конструктивного виховання. [5]

Висновки. Агресивність у молодшому шкільному віці є складною проблемою, що потребує комплексного підходу. Ефективне подолання агресивної поведінки можливе лише за умови тісної співпраці педагогів, психологів та батьків, спрямованої на формування у дітей навичок конструктивної взаємодії та емоційного самоконтролю.

Література

1. Причини дитячої агресії в школі та шляхи подолання [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://oplatforma.com.ua/article/2624-dolamodityachu-agresyu>
2. Проблема агресії молодших школярів на сучасному етапі в теорії та практиці [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/708>
3. Рудік, К. А. Прояви агресії в молодших школярів // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2016. Т. 6. С. 112–118. Режим доступу: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7319>
4. Руденко, С. П. Вплив засобів масової інформації на агресивну поведінку дітей молодшого шкільного віку. Психологічні науки. 2020. С. 5–24. Режим доступу: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/11203/16%20%20Руденко_СПФ_2020_робота.pdf?sequence=1
5. Як розпізнати та приборкати дитячу агресію: дієві поради для освітян [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://nus.org.ua/2024/05/21/yak-rozpiznaty-ta-pryborkaty-dytyachu-agresiyu-diyevi-porady-dlya-osvityan>

ДИТЯЧІ СТРАХИ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тетяна Сосновська

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: старший викладач
кафедри психології та соціальної роботи
Калашникова Людмила Володимирівна

Постановка проблеми. У сучасних умовах спостерігається значне зростання кількості дітей, які демонструють підвищений рівень тривожності та

страхів. Як засвідчують наукові дослідження, дитячі страхи тісно пов'язані з емоційною нестійкістю дитини, порушенням процесу її адаптації до змінних умов життя, зниженням самооцінки та тривожності. У дошкільному віці формування страхів особливо небезпечно, оскільки може деструктивно вплинути на процес соціалізації, навчальну діяльність та формування особистості дитини загалом.

Викладення основного матеріалу. Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій дозволяє констатувати, що проблема вивчення дитячих страхів цікавить як вітчизняних (Н.Б. Громик, О.В. Камінська, О.І. Макух, С.М. Томчук, М.В. Шевченко та ін.), так і західних (О. Ранк, Г. Салліван А. Фройд, К. Хорні та ін.) учених.

Страх, як науковий феномен, досліджують не тільки психологи, але й педагоги, фізіологи, медики та філософи. Зокрема, відомий фізіолог І.П. Павлов інтерпретує страх як вроджену реакцію організму, що виражається у пасивно-оборонній поведінці з частковим пригніченням діяльності кори головного мозку. На думку вченого цей механізм ґрунтується на інстинкті самозбереження, виконує захисну функцію та супроводжується специфічними змінами у вищій нервовій діяльності [2].

О.І. Макух трактує страхи як прикордонні психічні стани особистості, основу яких складають легкі форми нервово-психічних порушень, що є близькими до межі психічного здоров'я.

У вітчизняній психології страх трактується як складний емоційний феномен, що охоплює сильні почуття, переживання та афективні реакції людини [3]. О.В. Камінська розглядає страх як емоційну реакцію на реальну чи уявну загрозу біологічному чи соціальному благополуччю особистості, що супроводжується втратою контролю над свідомими діями [1].

У сучасному тлумачному психологічному словнику страх розглядається як емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда та спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки. Афективний психічний стан очікування небезпеки, при якому реальна небезпека виходить від зовнішнього об'єкта, а невротична — від вимоги потягу. На відміну від болю й інших видів страждання, які викликаються реальною дією небезпечних факторів, страх виникає при їхньому передбаченні [4, с.509].

Узагальнюючи розуміння сутності поняття «страх», варто вказати, що в науковому дискурсі цей феномен, ототожнюють з негативними емоційними станами, нестійкими афектами або негативними переживаннями.

Однією із тенденцій у розробці проблеми дослідження сутності страхів є інтеграція наукових зусиль, спрямованих на вивчення дитячих страхів та їх корекцію у дошкільників.

М.В. Шевченко наголошує, що дошкільний вік є важливим етапом психічного розвитку особистості, суттєвими ознаками якого є активний розвиток пізнавальної та емоційно-вольової сфер дитини, позитивні зрушення у напрямку довільності поведінки та взаємодії з навколишніми. Вказані тенденції лежать в основі формування готовності дитини до систематичного навчання в школі. Поруч із позитивними зрушеннями саме на цьому етапі онтогенетичного

розвитку особистості часто спостерігається виникнення нових та загострення вже сформованих страхів [5].

Поруч із страхами, в основі яких лежать прагнення дитини одержати позитивну оцінку, відповідати очікуванням референтних дорослих, мати соціальний статус «прийнятого» або «лідера» в колі одноліток, у дошкільників формуються страхи, що виникають під впливом ЗМІ, Інтернету та комп'ютерних ігор. У першу чергу йдеться про вплив на дитячу психіку інформації про повномасштабну війну та терористичні акти, сцена насильства, що демонструються кожного дня з екранів телевізорів, вплив комп'ютерних ігор, персонажі яких викликають у дітей страхи та фобії [2].

О.В. Камінська та Н.В. Громик наголошують на тому, що в процесі психічного розвитку діти проходять фази підвищеної чутливості до різних типів страхів. Зокрема, для дітей дошкільного віку характерним є співіснування фантазійних страхів (міфічні істоти, темрява), ситуативних тривог (тварини, комахи) та глибинних переживань (страх ізоляції, відповідальності, неприйняття) [1].

Як засвідчують результати емпіричних досліджень, тривалий вплив страхів може гальмувати пізнавальну активність дитини, порушувати її гармонійний розвиток, ускладнювати соціалізацію та ставати фактором невротичних розладів. Постійні тривоги у дошкільників свідчать про їх неспроможність керувати своїми емоціями, особливо в стресових ситуаціях. Замість активних дій, вони часто відчувають паралізуючий страх, який посилюється неконтрольованими емоційними реакціями. Страх виникає коли дитина сприймає загрозу своєму благополуччю і розглядається науковцями як деструктивні емоції. Вчені стверджують, що найбільша інтенсивність страхів спостерігається у дітей у віці між 5 - 8 роками. Хоча кількість страхів зменшується в цей період, вони стають більш складнішими психологічно, глибшими та пов'язаними з пізнавальною сферою дитини. Крім того у дошкільників з'являються додаткові страхи, що пов'язані з освітнім процесом, взаємодією з навколишніми та їх оцінкою. Означені страхи часто формуються під впливом батьків, педагогів та однолітків [3].

О.В. Камінська підкреслює ключову роль корекції страхів у дітей, оскільки вони заважають гармонійному формуванню їх особистості. Дослідниця виділяє два етапи корекційної роботи: ідентифікація джерела страху та його трансформація. Дієвими корекційними методами при цьому є: казкотерапія, ігротерапія, лялькотерапія, арт-терапія [1].

О.І. Макух визначає основні завдання корекції страхів: навчання подоланню невротичних реакцій, нормалізація емоційного стану, розвиток вольових якостей та об'єктивного сприйняття соціальних ситуацій, підвищення комунікативних навичок дітей, просвітницька робота з батьками й педагогами щодо закономірностей розвитку дитини. Дієвими засобами реалізації таких завдань є терапевтичні казки, ігри, мистецтво (малювання, ліплення), музика, що сприяють усвідомленню та подоланню страхів.

С.М. Томчук пропонує комплексний підхід щодо корекції дитячих страхів, який включає індивідуальні та групові форми роботи, проєктивні

техніки (малювання, ліплення), методи десенсибілізації, позитивного підкріплення, елементи психотренінгів, моделювання ситуацій та музикотерапію [3].

Ключовим аспектом корекційної роботи є не усунення самого страху, а зміна ставлення дитини до причин його виникнення [2].

Висновки. Узагальнюючи викладений матеріал, можна констатувати, що страхи виконують важливі функції в житті дитини: регулюють психічну діяльність, мотивують до навчання, сигналізують про загрозу, сприяють соціалізації та адаптації до змінних умов життя. Однак надмірна їх інтенсивність може стати основою для розвитку психічних розладів та дезадаптації дитини.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо в розробці програми профілактики тривожності та страхів у дітей дошкільного віку.

Література

1. Камінська О.В., Громик Н. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний журнал*. 2018. №4. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. С.86 – 104.
2. Кошонько Г.А. Дитячі страхи та способи їх корекції. *Деструктивні емоційні стани учнів: проблеми теорії та практики : зб. матеріалів Між обл. наук.-практ. конф. (18-19 груд. 2010 р.) / за заг. ред. С.М. Томчука*. В.: ВОПОПП, 2010. С. 42–47.
3. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
4. Шапар В. Б. Ш23 Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
5. Шевченко М.В. Психологічна корекція страхів дітей молодшого шкільного віку з вадами мовлення. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 17. С. 17–19.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВПО ПРИ ЗМІНІ СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

Ольга Степанова

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. Актуальність проблеми вивчення психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, (надалі ВПО), зумовлена масштабністю цього явища. Адже на 16.03.2025р. кількість ВПО в країні

становить 4 601 374 людини, що є вагомим впливом на життя українського суспільства в цілому та підкреслює нагальність вивчення соціально-психологічних проблем даної категорії населення [3].

Викладення основного матеріалу. Сучасні реалії призводять до масових переселень, створюючи нові виклики для мільйонів людей, які залишили свої домівки в пошуках безпеки та кращих умов життя. ВПО стикаються з різноманітними труднощами, що стосуються як матеріальних, так і психологічних аспектів їхнього існування.

Соціально-психологічна адаптація ВПО у нових умовах є однією з найгостріших проблем, оскільки вона безпосередньо впливає на якість їхнього життя, психічне здоров'я, соціальні зв'язки та можливості інтеграції в новий соціум. Багато з цих осіб відчувають стрес, тривогу, депресію, втрачають соціальні контакти та стикаються з труднощами у пошуку роботи, навчанні, доступі до медичної допомоги та інтеграції у місцеві громади.

Внутрішньо переміщеною особою в Україні вважається громадянин, іноземець, або особа без громадянства, що законно перебуває на території України та була змушена покинути своє звичне місце проживання, в результаті, або задля уникнення наслідків військового конфлікту, порушень прав людини, окупації чи у випадку виникнення надзвичайної ситуації. Внутрішньо переміщені особи не перетинають міжнародно визнаний державний кордон, а залишаються на території України [2, с. 43].

Серед факторів вимушеного переселення, які становлять загрозу безпеці громадян, виокремлюють:

- соціальні зіткнення із застосуванням насильства (включає фізичні напади, погрози, дискримінацію та інші форми переслідування);
- переслідування за національною, політичною, релігійною та іншою ознакою (виявляється у різних формах, таких як обмеження доступу до працевлаштування, освіти, соціального захисту та інших можливостей);
- зміна політичної ситуації або політичного ладу (включає воєнні конфлікти, збройні сутички, а також політичні переслідування або репресії);
- природні та антропогенні катастрофи [1, с. 137].

Е. Михлюк та І. Логовський вимушену міграцію характеризують як екстремальну та кризову ситуацію. Подібно до будь-якої іншої кризової ситуації, вимушена міграція призводить до глибокої та часто незворотної трансформації внутрішньої структури особистості переселенців, впливаючи на їхні цінності, патерни поведінки, мотиви, життєві цілі тощо. Людина, змушена приймати рішення про виїзд з історичної батьківщини, опиняється в кризових умовах, адже за одну мить зруйноване звичне життя, а чіткі орієнтири для подальшого розвитку подій майбутнього відсутні.

Висновки. Вимушене переселення є складною життєвою ситуацією, що травмує психіку як самим процесом міграції, так і умовами нового соціокультурного середовища, яке висуває власні вимоги до адаптації особистості. Вимушену міграцію можна віднести до екстремальних ситуацій, оскільки перед людиною постає проблема виживання та постійна боротьба з надзвичайно складними життєвими обставинами. Через те, що життєва ситуація

переселенців руйнує колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем, біженцям доводиться не лише формувати в собі нові цінності, переконання та моделі поведінки, характерні для нового оточення, а й знаходити в собі сили відмовитися від попередніх [5, с. 105–106].

Розуміння цих психологічних особливостей є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки ВПО при плануванні та реалізації програм психологічної допомоги та соціальної адаптації.

Література

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 3. Том 2. С. 136–141.
2. Голубовська І. О., Леута О. І., Міжнародна термінологія у сфері міграції: українсько-англійський тлумачний словник. Київ : БЛАНК-ПРЕС, 2015. 100 с.
3. «ІОЦ Мінсоцполітики України» <https://www.ioc.gov.ua/analytics/dashboard-vpo>
3. Мельничук І.Я. Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів особистості. Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education: Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. р. 443-471.
4. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології 2024. № 1(7). С. 105–117.

ВПЛИВ ОЦІНЮВАННЯ НА НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НУШ: ЕМОЦІЙНИЙ АСПЕКТ ВЗАЄМОДІЇ

Ірина Суржко

студентка IV курсу факультету педагогіки та психології
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Близнюкова Олена Миколаївна

Постановка проблеми. В умовах реформування системи загальної середньої освіти в Україні особливого значення набуває гуманізація освітнього процесу, де оцінювання розглядається не як санкція, а як інструмент підтримки й розвитку особистості учня. Саме тому в молодшій школі оцінка має не лише відображати рівень знань, а й сприяти становленню адекватної самооцінки, пізнавальної мотивації, упевненості в собі. У концепції «Нова українська школа» підкреслено важливість формувального оцінювання, яке повинно нести

позитивне емоційне навантаження та сприяти особистісному зростанню дитини [3].

Метою статті є теоретичне обґрунтування й практичне дослідження впливу оцінювання на навчання молодших школярів в умовах НУШ з акцентом на емоційний аспект взаємодії учня й учителя.

Викладення основного матеріалу. Проблема оцінювання в початковій школі знайшла глибоке висвітлення у працях таких українських учених, як О. Савченко, Н. Бібік, О. Онопрієнко, Р. Шиян, Є. Калюжна, які розглядають оцінювання як важливу складову педагогічного впливу та засіб формування навчальної мотивації. О. Савченко підкреслює, що оцінка в НУШ повинна бути змістовною, індивідуалізованою, спрямованою на підтримку, а не на покарання, і базуватися на діалозі з учнем. Вона наголошує на важливості розгорнутих оцінних суджень, які пояснюють дитині її досягнення і вказують на можливі шляхи самовдосконалення [4].

Н. Бібік акцентує увагу на необхідності переходу від каральної функції оцінки до мотиваційно-коригувальної. Вона зазначає, що вербальні оцінки дозволяють дитині краще зрозуміти власні успіхи та невдачі, не викликаючи тривоги чи страху [2].

Зарубіжні дослідники, такі як Д. Блум та П. Блек, трактують формувальне оцінювання як інтерактивний процес, який передбачає активну участь учнів в оцінці власного прогресу. Такий підхід дозволяє зосередитися на розвитку, а не на результаті, що особливо важливо в молодшому шкільному віці. Праці Ш. Амонашвілі є знаковими у контексті гуманного навчання: він вважає, що оцінка повинна бути джерелом віри дитини у власні сили та стимулом для подолання труднощів [1].

Важливий вклад у розробку психологічного аспекту оцінювання зробив В. Сухомлинський, який зазначав: «Без довіри до вчителя не може бути справжнього навчання» [5]. Його підхід до оцінки як морального стимулу та засобу виховання вимагає глибокого емоційного контакту між педагогом і учнем.

На нормативному рівні, згідно з Державним стандартом початкової освіти (2018), формувальне оцінювання визначається як постійне спостереження, аналіз і зворотний зв'язок [3]. Це дозволяє адаптувати навчання до потреб кожного учня, сприяючи розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок.

Проведене нами експериментальне дослідження охопило 45 учнів 2–4 класів Ліцею «НУШ» м. Кропивницького. Основною метою дослідження було виявлення залежності між типом оцінювання та емоційним станом учнів, їхньою самооцінкою та навчальною мотивацією. Було використано методики: А.І. Липкіної «Три оцінки», проєктивну методику «Що мені подобається в школі» та тест «Самооцінка».

Результати дослідження засвідчили, що понад 60% учнів мають занижену самооцінку. При цьому більшість із них орієнтуються не на реальний результат, а на емоційне сприйняття оцінки. Учні, які отримували формувальну оцінку з позитивним зворотним зв'язком, демонстрували більший прогрес у засвоєнні матеріалу, вищу пізнавальну активність і стабільний емоційний фон.

Негативні оцінки без пояснень та підтримки викликали тривожність, невпевненість, небажання проявляти ініціативу. Такі діти часто мали завищені або, навпаки, занижені уявлення про свої можливості.

Запроваджена авторська Програма психологічного супроводу становлення соціального статусу молодшого школяра передбачає використання формувального оцінювання, рефлексивного аналізу, елементів портфоліо та емоційного тренінгу. Вона сприяє розвитку здорової самооцінки, соціальної компетентності та позитивного ставлення до навчання.

Висновки. Проведене теоретичне й експериментальне дослідження дозволяє зробити низку важливих висновків. Оцінювання в умовах Нової української школи повинно відігравати не лише функцію контролю, а й виконувати важливу розвивальну, мотиваційну та виховну роль. Саме формувальне оцінювання, що супроводжується зворотним зв'язком, емоційною підтримкою та диференційованим підходом, сприяє розвитку позитивної самооцінки, мотивації до навчання та зниженню рівня тривожності в учнів молодшого шкільного віку.

Дослідження підтвердило, що більшість учнів мають тенденцію до заниженої самооцінки, що обумовлено невідповідністю між їхніми уявленнями про «ідеальне Я» та реальними навчальними досягненнями. Застосування гуманних та підтримуючих методів оцінювання, таких як вербальні оцінки, портфоліо, взаємооцінювання та рефлексивне обговорення, дозволяє створити безпечне освітнє середовище, у якому кожна дитина може розкрити свій потенціал.

Таким чином, емоційний аспект оцінювання є ключовим у процесі навчання молодших школярів. Він впливає не лише на успішність, а й на формування особистості, соціального статусу, самооцінки та загального психологічного комфорту дитини в шкільному середовищі. Отже, удосконалення системи оцінювання в початковій школі є нагальним завданням сучасної освіти та важливою умовою реалізації принципів НУШ [3].

Література

1. Амонашвілі Ш. О. Школа життя. Київ: Генеза, 2019. 256 с.
2. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід у сучасній початковій освіті. Київ: Освіта, 2018. 144 с.
3. Державний стандарт початкової освіти: наказ МОН України від 21.02.2018 № 87 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>
4. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
5. Савченко О. Я. Теорія і методика навчання в початковій школі. Київ: Освіта, 2020. 288 с.
6. Сухомлинський В. О. Сто порад учителям. Київ: Радянська школа, 1988. 304 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

Марина Теплих

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: доктор психологічних наук,
професор Гейко Євгенія Вікторівна

Постановка проблеми. Емоційне вигорання є поширеним явищем серед жінок дорослого віку, особливо в умовах воєнного стану, багатозадачності та високих соціальних очікувань. Постійні робочі навантаження, виконання сімейних обов'язків та виконання соціальних ролей призводять до хронічного стресу, що в свою чергу викликає фізичне та емоційне виснаження. У даному дослідженні розглядаються причини, прояви та методи подолання емоційного вигорання.

Сучасне суспільство характеризується високим темпом життя, зростанням вимог до професійної компетентності та багатофункціональністю ролей, які виконують жінки дорослого віку. Жінки часто поєднують професійні обов'язки з сімейними функціями, що створює значне психоемоційне навантаження. Емоційне вигорання є серйозною психологічною проблемою, яка має значний вплив на психічне та фізичне здоров'я жінок цього віку. Це явище включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження ефективності діяльності, і часто є результатом довготривалого стресу, що виникає через професійні та соціальні вимоги, поступово виводячи індивіда з рівноваги. Особливо вразливі до цього явища жінки, які поєднують робочі обов'язки з іншими соціальними ролями, такими як материнство та догляд за родиною.

Синдром професійного вигорання є багатофакторним і має свої корені в історичних та соціальних аспектах життя людини. Незважаючи на відносну новизну терміна, ми спостерігаємо зростання кількості людей, які страждають від вигорання, що є закономірним в умовах сучасних соціально-економічних та політичних змін. Зокрема, жінки дорослого віку стикаються з численними вимогами з боку суспільства, роботи та сім'ї, що ускладнює їхнє емоційне благополуччя.

Основними факторами вигорання є емоційна перевантаженість, нестача підтримки на роботі та відсутність можливості для відновлення психічних та фізичних ресурсів. Емоційне вигорання супроводжується симптомами депресії, тривоги, порушеннями сну та фізичного стану, що вказує на серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини.

Сучасні дослідження також підкреслюють культурні та соціальні відмінності у впливі вигорання на жінок, акцентуючи увагу на важливості соціальної підтримки та відновлення через соціальні та професійні мережі. Велику роль у корекції та стабілізації емоційного стану відіграє підхід до

збереження внутрішнього ресурсу особистості навіть в умовах високих емоційних навантажень, що дозволяє зменшити ризики вигорання через активне саморегулювання. Крім того, важливим є розвиток емоційної інтелігентності як одного з інструментів у боротьбі з емоційним вигоранням, що особливо важливо для жінок, які виконують численні ролі одночасно.

Таким чином, проблема емоційного вигорання серед жінок дорослого віку є важливою і актуальною, оскільки вона впливає не тільки на якість життя цих жінок, але й має значні соціальні та економічні наслідки, що потребує розробки ефективних підходів до профілактики та корекції цього явища на індивідуальному та соціальному рівнях.

Актуальність дослідження визначається недостатнім вивченням емоційного вигорання серед жінок дорослого віку в контексті їхніх гендерних особливостей, зокрема подвійного навантаження через поєднання професійних, сімейних та соціальних ролей. Це явище є наслідком хронічного стресу та емоційного перевантаження, що веде до виснаження психічних та фізичних ресурсів.

Дослідження емоційного вигорання у жінок дорослого віку має особливу актуальність у зв'язку з фізіологічними змінами, такими як менопауза, що можуть збільшити рівень стресу та вразливість до вигорання. Жінки часто не отримують належної емоційної підтримки від родини та колег, що сприяє накопиченню стресових ситуацій та розвитку вигорання.

Емоційне вигорання супроводжується симптомами депресії, апатії та зниженням мотивації, що суттєво знижує якість життя. Для жінок дорослого віку важливою є розробка програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та саморегуляції, що сприятиме профілактиці вигорання.

Таким чином, актуальність дослідження підкріплюється необхідністю розробки стратегій для підтримки емоційного благополуччя жінок, враховуючи соціальні та психологічні аспекти їхнього життя.

Викладення основного матеріалу. Синдром емоційного вигорання у жінок дорослого віку проявляється через фізичне виснаження, зниження мотивації, емоційну апатію, підвищену тривожність та когнітивні труднощі. Основними причинами є перевантаження на роботі, дисбаланс між професійним та особистим життям, нестача соціальної підтримки, проблеми зі здоров'ям.

Емоційне вигорання – це психоемоційний стан, що виникає внаслідок тривалого стресу і характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності. Воно відрізняється від звичайного стресу своєю тривалістю та поступовим наростанням симптомів.

Основними чинниками вигорання є професійні перевантаження, відсутність визнання на роботі, конфлікти в колективі, сімейні обов'язки, поєднання роботи з турботою про дітей та літніх родичів, відсутність соціальної підтримки та гормональні зміни.

Для вивчення цього явища використовуються психодіагностичні методики, зокрема опитувальник Масlach та методика «Професійне вигорання» Бойко. Профілактика вигорання передбачає впровадження методик

психологічної саморегуляції, технік релаксації та розвиток емоційної компетенції, а також баланс між професійною діяльністю та особистим життям, соціальну підтримку та ефективні стратегії подолання стресу.

Висновки. Дослідження показало, що емоційне вигорання у жінок дорослого віку є багатофакторним явищем, яке виникає через поєднання професійних, сімейних та соціальних обов'язків. Важливими заходами профілактики є розвиток емоційної компетентності та стійкості, підтримка психологічного благополуччя через ефективні стратегії саморегуляції та зниження стресових факторів.

Література

1. Брецько І.І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2011. УДК 159.922.27 Вип. 12. С. 110–120.
2. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2009. УДК 378(082):159.9. Вип. 6, ч.1. 416 с.
3. Основи психологічної практики: навч. посіб. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2022. УДК 155.923.018:616.89 (075.8) 124 с.
4. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання» [Електронний ресурс]. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.25>
5. Халанський В. Запал без вигоряння. Харків, видавництво Віват, 2022. 496 с.
6. Бреккет М. Дозвіл на почуття. Харків, видавництво Віват, 2022. 332 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ: КОМУНІКАТИВНІ ПОРУШЕННЯ, СОЦІАЛЬНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ, СТЕРЕОТИПНА ПОВЕДІНКА, ОБМЕЖЕНІ ІНТЕРЕСИ

Олена Тихонько

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мельничук Ірина Ярославівна

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві спостерігається зростання кількості дітей з розладами аутистичного спектра (РАС), що зумовлює необхідність глибшого вивчення їхніх психологічних та сенсорно-моторних

особливостей. Особливої уваги потребує комплексне вивчення особливостей сенсорно-моторного розвитку дітей з РАС, оскільки саме цей аспект безпосередньо пов'язаний з емоційною регуляцією, комунікативною поведінкою, здатністю до навчання та адаптації. Проблема раннього виявлення та ефективної психокорекції сенсорно-моторних порушень у дітей з РАС залишається недостатньо вивченою. Відсутність адаптованих діагностичних інструментів та ефективних методик втручання ускладнює процес формування ключових соціальних і комунікативних навичок у цієї категорії дітей.

Викладення основного матеріалу. Розлад аутистичного спектра характеризується труднощами у соціальній взаємодії, комунікації, наявністю стереотипних форм поведінки та обмежених інтересів. Цей розлад проявляється у ранньому дитинстві й може мати різний ступінь вираженості, впливаючи на адаптацію дитини в суспільстві.

Однією з ключових психологічних особливостей дітей з РАС є порушення комунікації. Вони можуть мати труднощі в розумінні невербальних сигналів, підтриманні діалогу, а також демонструвати специфічні мовленнєві особливості, які можуть варіюватися від затримки мовного розвитку до повної відсутності усного мовлення. Їхнє мовлення може бути інтонаційно невиразним, монотонним, без емоційного забарвлення, що свідчить про порушення просодії. Молодші діти, навіть якщо вони можуть спілкуватися вербально, часто зазнають труднощів у розумінні складних речень. Деякі діти не реагують на своє ім'я, коли їх кличуть батьки, створюючи враження глухоти. Характерною поведінкою багатьох дітей є використання руки іншої людини для отримання бажаного об'єкта. Інші, більш незалежні діти, схильні не просити дорослих про допомогу, використовуючи складні рухові стратегії для досягнення своїх цілей. Навіть за наявності усного мовлення, діти можуть бути не здатні розпочати або підтримати бесіду. Їхнє мовлення зазвичай монотонне, без звичної інтонації або просодичного наголосу, що підкреслює значення речення.

Діти з РАС можуть демонструвати унікальні мовленнєві особливості, такі як створення власних неологізмів, ехолалію та неправильне використання займенників. Ехолалія проявляється у двох формах: безпосередня, коли дитина автоматично повторює щойно почуті слова чи фрази, та відстрочена, коли повторення відбувається через деякий час після сприйняття — від кількох годин до місяців. Хоча ехолалія є нормальною стадією мовленнєвого розвитку, вона стає аномальною, якщо зберігається після двох років і домінує у спілкуванні. Також присутні труднощі з прагматикою мови, тобто з ефективним використанням мовлення для комунікації. Їхні висловлювання можуть бути граматично правильними, але позбавленими комунікативної цінності. Наприклад, дитина може говорити на недоречні теми або механічно повторювати фрази з мультфільмів, не звертаючи уваги на оточення.

Варто наголосити і на порушенні з невербальною комунікацією, зокрема, рідко використовують жести для вказування на об'єкти або події. Їхня ігрова діяльність може бути не функціональною та не соціалізованою, без сюжетності та символічних елементів, часто характеризується ригідністю та монотонністю. Навіть діти з добре розвиненими когнітивними та мовленнєвими навичками

можуть зосереджуватися на створенні фантастичних світів, які стають єдиним центром їхніх повторюваних ігор. Їм часто бракує імітаційних навичок та здатності брати участь у соціальних іграх з однолітками.

Соціальна дезадаптація проявляється у труднощах із встановленням контактів, емоційною відстороненістю та проблемами з розпізнаванням почуттів інших людей. Соціальна взаємодія, яка характеризується широким спектром соціальних симптомів – від повного нерозуміння інших людей до дивних соціальних підходів. У деяких дітей з РАС є візуальний контакт, тобто вони фокусують погляд на своєму співрозмовнику, але тільки на короткий час і не використовують його, щоб звернути увагу на об'єкт або подію, що представляють спільний інтерес із дорослим: так звану загальну увагу.

Деякі діти з РАС можуть бути пасивними або ізольованими, не проявляючи соціальної ініціативи та обмежуючись спостереженням за іншими. Інші можуть демонструвати незвичну поведінку, підходячи до незнайомих з певними фізичними характеристиками. Це може проявлятися у виборі для взаємодії осіб з конкретними рисами обличчя, статурою, кольором волосся або іншими зовнішніми ознаками. Така поведінка може бути пов'язана з особливостями сенсорного сприйняття або індивідуальними уподобаннями дитини.

Діти з РАС часто мають труднощі у встановленні та підтримці соціальних відносин. У ранньому віці вони можуть не виявляти інтересу до соціальної взаємодії та не розуміти інших людей. Зазвичай такі діти не мають друзів серед однолітків, залишаються соціально ізольованими та можуть стати об'єктами булінгу. Їм важко усвідомити, що інші люди можуть мати думки та почуття, відмінні від їхніх власних, і вони не здатні сприймати ситуації з точки зору іншої особи.

Також варто зазначити, що діти з РАС мають труднощі з контролем емоцій, що може проявлятися у вигляді невідповідних віку криків, плачу або сміху. Вони часто хочуть мати друзів, але їм може бути важко зрозуміти важливість взаємності та спільних інтересів у дружбі. Діти з кращими когнітивними та мовленнєвими навичками можуть мати «друга», але такі стосунки часто базуються на обмеженому інтересі, наприклад, спільній комп'ютерній грі.

Необхідно підкреслити наступні психологічні особливості дітей з РАС, такі як поведінка, обмежені інтереси і діяльність, повторювальні і стереотипні рухи. Деякі діти виявляють надмірний інтерес до певних об'єктів або занять, тоді як інші занурюються в постійні ритуали та рутинні дії. Багато з них прагнуть до незмінності як удома, так і в школі; навіть незначні зміни можуть спричинити сильні емоційні реакції або агресію. Повторювана поведінка, характерна для дітей з РАС, включає стереотипії — постійні повторювані дії. Існує багато видів стереотипій: рухові, вербальні, ігрові, у письмовому спілкуванні, в малюванні, в поведінці тощо. Прикладами є ходьба навшпиньках, махання руками, розгойдування, постійне повторення окремих слів або фраз, розкладання предметів у певному порядку. Більшість дітей з РАС також демонструють сенсорні розлади, проявляючи підвищений інтерес або занепокоєння щодо слухових, зорових, тактильних або кінестетичних стимулів.

Висновки. Зважаючи на вищезазначене, можна зробити висновок, що розуміння цих особливостей є ключовим для розробки ефективних методів навчання та соціалізації дітей з РАС. Індивідуальний підхід, терпіння та підтримка з боку батьків, педагогів і фахівців відіграють ключову роль у покращенні якості життя та інтеграції дітей з РАС у суспільство. Розуміння унікальних потреб кожної дитини дозволяє розробити ефективні стратегії навчання та соціалізації, сприяючи їхньому гармонійному розвитку та адаптації.

Література

1. Айрес Дж. Дитина і сенсорна інтеграція. Розуміння прихованих проблем розвитку з практичними рекомендаціями для батьків та спеціалістів. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 280 с.
2. Григорян О.О., Агафонова Е.Л. Педагогічна обстеження дітей молодшого шкільного віку з синдромом дитячого аутизму. *Корекційна педагогіка*. 2005. Т. 4. С. 34–46.
3. Ільїна О. В., Шевцов А. Г. Нейропсихологічний підхід у корекції розвитку дітей з психофізичними порушеннями. *Актуальні питання корекційної освіти зб. наукових праць: Кам'янець-Подільський*. 2015. V. С. 68–78.
4. Породько М. І. Методи оцінювання психомоторного розвитку дітей дошкільного віку з аутистичним спектром порушень. *Актуальні питання корекційної освіти. Збірник наукових праць*. Кам'янець-Подільський: Медобори 2006, 2017. Вип. 9. С. 181–192.

ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ДРУЖИНАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ

Ольга Тімченко

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Дметерко Наталія Володимирівна

Постановка проблеми. Проблема самотності є надзвичайно актуальною в умовах сучасного українського суспільства, особливо в контексті військового конфлікту. Жінки, чиї чоловіки проходять військову службу або беруть участь у бойових діях, стикаються з унікальним спектром психологічних труднощів, пов'язаних з тривалою розлукою, відчуженням, емоційною нестабільністю партнера після повернення з фронту, а також з відсутністю соціальної підтримки. Самотність, яку переживають жінки, чиї чоловіки проходять військову службу в умовах війни, має виражений деструктивний вплив на їхній психоемоційний стан. Постійне переживання за життя та безпеку близької людини, відсутність емоційної підтримки та фізичної присутності партнера спричиняють відчуття

внутрішньої порожнечі, тривожні розлади, пригнічений настрій та зростання емоційної нестабільності. У таких умовах дружини військовослужбовців можуть стикатися з почуттям безпорадності, соціальної ізоляції та втрати орієнтирів у повсякденному житті.

Особливо гостро самотність відчувається у молодих жінок, які через нестачу життєвого досвіду або відсутність стабільного соціального кола підтримки можуть перебувати у стані психоемоційного виснаження. Постійне очікування новин із фронту, відчуття невизначеності майбутнього та обмеження можливостей для самореалізації сприяють розвитку внутрішньої напруги, дратівливості та зниженню фізичного ресурсу. У деяких випадках тривале перебування у стані самотності може призводити до депресивних реакцій або навіть суїцидальних думок.

Викладення основного матеріалу. Серед українських психологів значний внесок у дослідження проблеми самотності зробили: Т. Кулаєва, яка аналізувала прояви ситуативної та хронічної самотності у жінок різного соціального статусу. Л. Варава, яка досліджувала вплив травмуючих життєвих подій (зокрема війни) на рівень емоційної ізоляції. С. Васьківська, яка акцентувала на психоконсультативному підході до допомоги жінкам, що відчувають гостру самотність. М. Кандиба, яка вивчала вплив гендерної соціалізації на переживання самотності у жінок. Л. Лашук, яка займалася гендерно-психологічним аналізом чинників емоційної самотності. Н. Журавльова, О. Ічанська, О. Лич, які вивчали феномен самотності через призму впливу війни, зокрема серед внутрішньо переміщених жінок та дружин військових.

Зарубіжні психологічні підходи до розуміння самотності охоплюють: психоаналітичний підхід (Мелані Кляйн, Г. Салліван) — інтерпретація самотності як наслідку фрустрації базових емоційних потреб у дитинстві; феноменологічний та екзистенційний підхід (І. Ялом, К. Роджерс) — трактування самотності як онтологічного досвіду та частини буття; когнітивний підхід (Т. Джонсон, Д. Рісмен) — фокус на переконаннях і схемах, які підтримують відчуття ізоляції; соціально-психологічний підхід (В. Дж. Дерлега, С. Маргуліс, У. А. Садлер) — розуміння самотності як результату неефективної міжособистісної взаємодії; інтеракціоністський підхід — розгляд самотності як наслідку порушення комунікативного обміну в групі чи парі.

У наукових дослідженнях В.А. Садлера, Т.Б. Джонсона самотність розглядається як складне та багатогранне соціально-психологічне явище, яке виникає через незадоволену потребу в емоційній близькості та підтримці.

Дослідження Д. Данченка та С. Швальб розкривають особливості функціонування жіночої психіки в умовах подружньої дистанції, відсутності підтримки та психологічного тиску середовища. У філософсько-психологічному контексті чоловічих і жіночих джерел самотності дослідники акцентують на різних емоційних і поведінкових патернах, що притаманні кожній статі [1, с. 115–116].

У дослідженні Т. Кулаєвої з використанням шкали самотності UCLA, 68% жінок, які мали чоловіка на військовій службі, демонстрували високий рівень самотності. [4, с.1-11].

Згідно з дослідженнями О. Лич, О. Ічанської та О. Гірчук, понад 70% дружин військових відзначили симптоми емоційного виснаження, дратівливості, депресивних тенденцій та соціального відчуження [5,с.97-106].

Н. Журавльова та Т. Гулева підкреслюють, що самотність дружин, чоловіки яких несуть військову службу, супроводжується тривожністю, втомою, безсонням, а в окремих випадках — розвитком психосоматичних розладів. [2,с.14-16].

Основними причинами переживання самотності дружинами військових є: тривала фізична відсутність партнера; зміни у поведінці чоловіка після повернення з бойових дій (ПТСР, емоційне вигорання, агресивність); відсутність соціальної підтримки з боку суспільства; неможливість реалізувати себе у професійній чи особистій сфері; ізоляція внаслідок зміни соціального статусу.

Щодо психологічних наслідків переживання самотності дружинами військових, то жінки часто відчують втому, апатію, зниження інтересу до активної діяльності, емоційне вигорання, зниження життєвого тону, що підтверджують дослідження О. Лич та колег.

К. Кляпець зазначає, що самотність дружин військових набуває характеру "внутрішнього вакууму", який не компенсується навіть після повернення партнера, якщо той не готовий до відновлення емоційного зв'язку. [3,с.161-164].

З психологічної точки зору, жінки, чиї чоловіки перебувають на фронті або в довготривалому відрядженні, особливо вразливі до проявів: афективної самотності (дефіцит емоційного контакту), екзистенційної ізоляції (втрата сенсу взаємин), соціальної самотності (зменшення підтримки з боку оточення).

Таким чином, високий рівень самотності серед дружин військовослужбовців має соціальні наслідки та впливає на: дестабілізацію сімейних відносин; зростання кількості розлучень; поширення психічних розладів (депресивні стани, тривожні розлади); зниження народжуваності серед жінок репродуктивного віку; порушення соціальної адаптації.

Висновки. Самотність дружин військових у контексті війни є складним психологічним феноменом, що має деструктивний вплив на їхній емоційний стан та психічне здоров'я. Вона проявляється через відчуття емоційної ізоляції, тривожності, пригніченості та виснаження, що зумовлено тривалою відсутністю партнера, відсутністю соціальної підтримки та змінами в сімейній динаміці. Актуальність цієї проблеми підтверджується численними дослідженнями українських та зарубіжних психологів, які підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки жінок, котрі опинилися в умовах подружньої дистанції через військову службу чоловіка.

Література

1. Данченко Д. В., Швальб С. Ю. Філософсько-психологічний аналіз чоловічих і жіночих джерел самотності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 2015. Вип. 57. С. 115–116.
2. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Психологічна допомога дружинам демобілізованих військовослужбовців: можливості гуманістичної психотерапії. *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього:*

зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2017. С. 14–16.

3. Кляпець О.Я. Вплив наслідків переживання травматичних подій ветеранами на їх сімейні взаємини . *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: тези доп. міжвідомчої. наук.-практ. конф.* Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.). К. : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 161-164.

4. Кулаєва Т. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності дорослої особистості в кризових умовах. *Наукові перспективи*, 2023. №11(30). С. 1–11.

5. Лич О., Ічанська О., Гірчук О. Особливості переживання самотності молодими жінками під час війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2023. № 1(5). С. 97–106.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ І КІЛЬКОСТІ СПОЖИТОГО МЕДІА КОНТЕНТУ У ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ В УКРАЇНІ

Яна Тоболевська

здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психол. наук,
професор Гейко Євгенія Вікторівна

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану в Україні громадяни щоденно стикаються з великим потоком медіаінформації, значна частина якої має емоційно насичений, а іноді й травматичний характер. Це зумовлює актуальність дослідження впливу медіаконтенту на рівень тривожності дорослих людей, які перебувають у стані стресу.

На сьогоднішній день існує недостатньо досліджень, які б комплексно вивчали взаємозв'язок між тривожністю та кількістю спожитого медіа контенту у дорослих людей в умовах воєнного стресу в Україні. Більшість досліджень зосереджена на загальних аспектах впливу війни на психічне здоров'я або на окремих видах медіа контенту.

Дослідження має на меті виявити та проаналізувати психологічні особливості взаємозв'язку тривожності і кількості спожитого медіа контенту у дорослих людей в умовах воєнного стресу в Україні.

Викладення основного матеріалу. З початком повномасштабної війни український медіапростір зіткнувся з безпрецедентним напливом деструктивного контенту. З одного боку, це пов'язано з об'єктивним висвітленням трагічних подій, з іншого – з активізацією інформаційної війни з боку ворога, який використовує всі можливі засоби для деморалізації українців.

Цей інформаційний шквал, який часто називають «інфодемією», характеризується надлишком, масовим розповсюдженням та недостовірністю

інформації. Він негативно впливає на емоційний стан людей, змушуючи їх постійно перебувати в стані тривоги та невизначеності.

Як зазначає дослідниця Л. Найдьонова, таке медіаспоживання вичерпує психологічні ресурси, створюючи «воронку виснаження». Замість того, щоб зменшувати тривожність, інформація її підсилює, провокуючи негативні емоції та ризиковану медіаповедінку [2].

Це може проявлятися у таких негативних практиках, як:

- думскролінг: нав'язливе гортання стрічки новин з негативним контентом;
- хейтвочинг: перегляд контенту, який викликає ненависть та гнів;
- хейтфоловінг: підписка на сторінки в соціальних мережах, які пропагують ненависть та ворожнечу [3].

Попередні дослідження вказують на те, що надмірне споживання негативного контенту, особливо пов'язаного з кризовими ситуаціями, може сприяти розвитку тривожних станів, депресії та емоційного виснаження.

На думку О. Вознесенської, інформаційний вплив може мати значний негативний вплив на психічне здоров'я, викликаючи різноманітні психологічні розлади та навіть психологічну травматизацію [1]. Дезінформація, поширювана з метою викликати інтенсивні негативні емоції, такі як страх, паніка або агресія, здатна суттєво впливати на емоційний стан індивіда та його поведінкові реакції.

Систематичне споживання новин, що містять деталізовані зображення тілесних ушкоджень, руйнувань та страждань, може викликати не лише відчуття безпорадності та соціальну пасивність, але й сприяти розвитку депресивних станів, психосоматичних захворювань, таких як серцево-судинні розлади, та інших патологій.

Особливо вразливою до впливу негативного медіаконтенту є дитяча психіка, що зазнає значного негативного впливу від споглядання сцен насильства та смерті.

Проте, і дорослі, що постійно перебувають в інформаційному полі негативних новин, можуть відчувати значний психологічний тиск, що призводить до хронічного стресу та медіа-травматизації.

В умовах постійного споживання травматичного контенту, особливо через телебачення та інші медіа, можна констатувати деструктивний вплив на психічне здоров'я та констатувати явище медіа-травматизації [4].

З метою отримання інформації про взаємозв'язок тривожності та кількості спожитого медіа контенту було проведено опитування серед респондентів віком від 25 до 64 років, з різних регіонів України, включаючи тих, хто проживає за кордоном. Переважна більшість респондентів – жінки.

Споживання медіа серед опитаних є досить активним: більшість споживає медіаконтент часто або дуже часто, приблизно кожну годину або кожні 3-4 години. Найпопулярнішими типами контенту є соціальні мережі, новинні сайти, новинні чати в месенджерах та YouTube. Основні теми, які цікавлять респондентів, включають воєнні дії, політичні новини, економіку та соціальні проблеми.

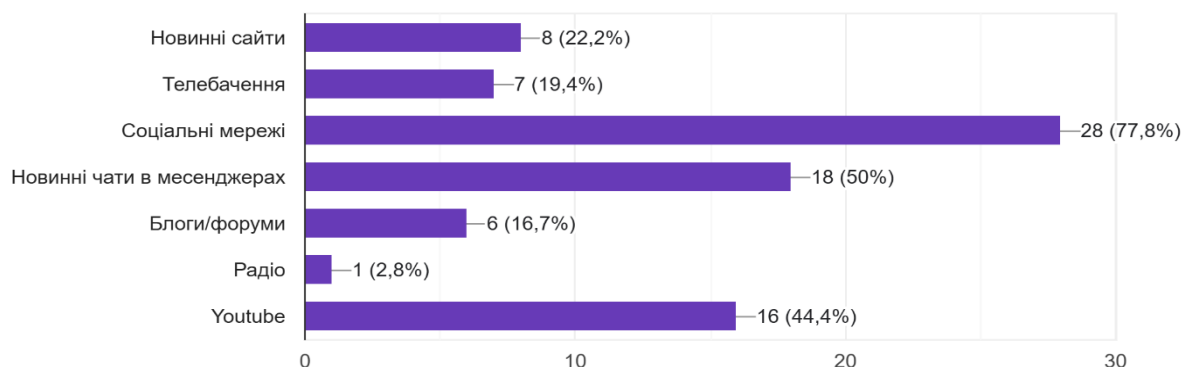
Як часто ви споживаєте медіаконтент протягом дня?

36 відповідей



Яким видам медіаконтенту ви надаєте перевагу? (можна вибрати кілька варіантів)

36 відповідей

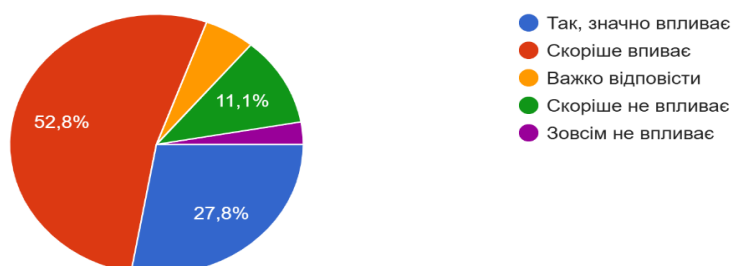


Вплив медіа на емоційний стан є очевидним для більшості респондентів, причому деякі відзначають значний вплив – 52,8% респондентів. Серед основних емоцій, які виникають після споживання медіа, найчастіше зустрічаються тривога, апатія, роздратування, гнів та інтерес.

Багато учасників опитування часто відчують тривогу – 41,7% респондентів.

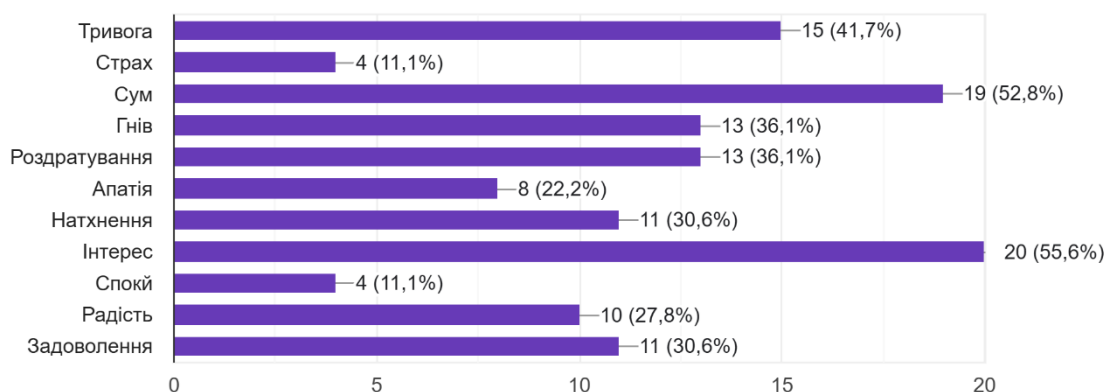
Чи впливає споживання медіаконтенту на ваш емоційний стан?

36 відповідей



Які емоції ви найчастіше відчуваєте після споживання медіаконтенту? (можна вибрати кілька варіантів)

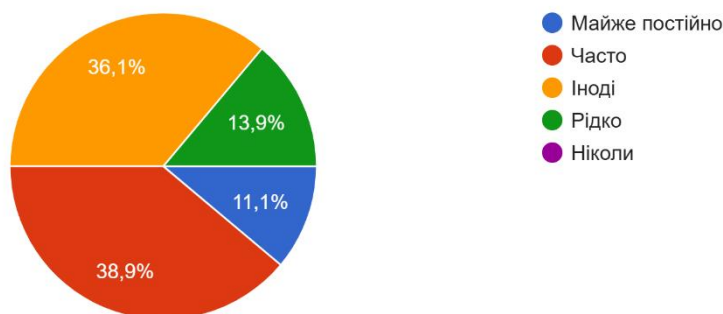
36 відповідей



Велика кількість респондентів – 38,9% зазначили, що протягом останнього тижня відчували тривогу або хвилювання часто. 11,1% відчувають тривогу або хвилювання майже постійно.

Як часто протягом останнього тижня ви відчували тривогу або хвилювання?

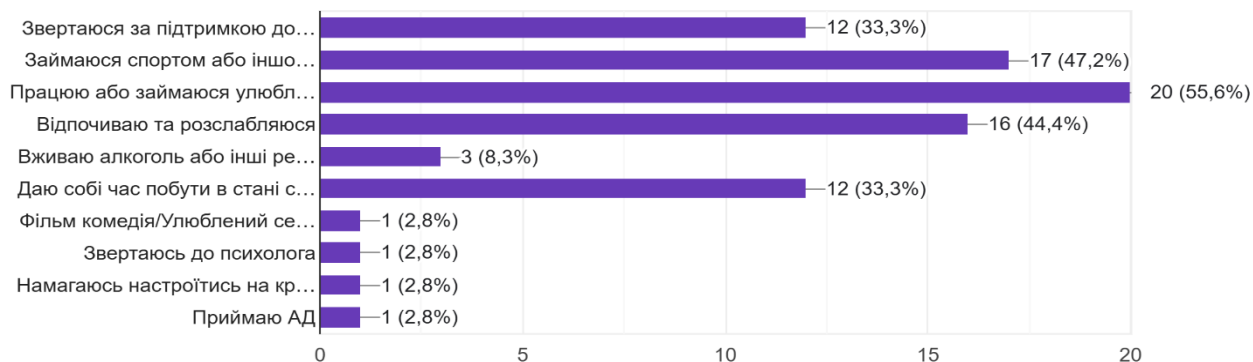
36 відповідей



Щодо способів подолання стресу, спорт, відпочинок та хобі виявилися найефективнішими стратегіями.

Які стратегії ви використовуєте для подолання стресу? (можна вибрати кілька варіантів)

36 відповідей



Висновки. Аналіз відповідей проведеного анкетування виявив кілька важливих тенденцій. По-перше, існує прямий зв'язок між частотою споживання медіаконтенту та схильністю до негативних емоцій: чим частіше людина занурюється в інформаційний простір, тим більше вона схильна до тривоги, апатії, роздратування та гніву.

Цікаво, що люди, які довіряють медіа, менше схильні до негативних емоцій, що може свідчити про важливість критичного мислення та медіаграмотності.

Також спостерігаються гендерні та географічні відмінності: жінки частіше відчувають тривогу та стрес, ніж чоловіки, а люди, які проживають в Україні, більш схильні до цих станів, ніж ті, хто проживає за кордоном.

Споживання медіаконтенту має значний вплив на емоційний стан українців, особливо жінок та тих, хто проживає в Україні.

Для зменшення негативного впливу медіа важливо розвивати медіаграмотність та критичне мислення, а також пропагувати здорові способи подолання стресу, такі як спорт, відпочинок та хобі.

Негативний вплив медіа може виходити далеко за рамки простої зміни настрою. В деяких випадках надмірне споживання деструктивної інформації - маніпуляцій, пропаганди, фейків, а також контенту, що використовує технології психологічного тиску та емоційного зомбування, - може призвести до справжньої психологічної травми, яку називають медіатравмою.

Постійний медіастрес, спричинений такою інформацією, породжує тривожність, страхи за себе та близьких, загострене занепокоєння за долю країни. Цей замкнутий круг негативних емоцій посилює тривожний стан та почуття небезпеки, що може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я.

Іншими словами, медіа, окрім інформування та розваги, здатні завдавати шкоди психіці, особливо в умовах інформаційної війни та поширення дезінформації. Тому важливо усвідомлювати потенційні ризики медіаспоживання та формувати культуру інформаційної гігієни.

Література

1. Вознесенська О. Імпліцитна типологія медіатравм в контексті медіаактивності особистості. Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Збірник наукових праць. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.
2. Найдьонова, Л. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. *Проблеми політичної психології*, 12(26), 173-197. К. 2022. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-109>
3. Никоненко Л. В. Медіапрактики як засіб адаптації до надзвичайних ситуацій / за ред. Н. Л. Дятел. Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіа травми. (Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Київ, 19 червня 2020 р.). К. 2020.
4. Череповська Н., Умеренкова Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни: практичний посібник. К.: Національна академія

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2021. 220 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХВОРИХ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Оксана Толкун

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Внаслідок постійного зростання онкозахворюваності населення України під впливом екологічних, соціальних та психологічних чинників великого значення у суспільстві набуває комплексність вивчення життєдіяльності хворого з медичної, фізичної, соціальної та психологічної складової, що суттєво впливає на психічний та фізичний стан пацієнтів. На сьогоднішній день онкологічні захворювання розглядаються як мультидисциплінарна проблема, а вивчення особистісних особливостей онкологічних пацієнтів, їх внутрішню картину хвороби, вказують на особливу роль психологічної складової в розвитку онкологічного захворювання.

Викладення основного матеріалу. Будь-яка хронічна хвороба, незалежно від того, яка в неї біологічна природа, який орган чи функціональні системи пошкоджені нею, ставить людину в особливі психологічні життєві умови. В зв'язку з цим, актуальним є не тільки дослідження впливу психіки на хворобу, а й хвороби на психіку хворих людей. Мова йде про вивчення структурності та специфічності соматичних впливів на галузь психічних процесів, емоційної сфери та сфери спілкування хворих, ролі соціально опосередкованих впливів в формуванні змін їх психічної діяльності, значення активності особистості хворих і взаємодії вказаних факторів. [1].

Онкологічний процес виступає для психічної діяльності в двох важливих аспектах: соматогенному та психогенному. Соматогенні порушення при онкологічній патології можуть розглядатися як найважчий в соматичному плані фактор з комплексом психічної та фізичної астенії, виснаженням, що суттєво впливає на психічну діяльність та формує соматогенні психічні розлади. Психогенний вплив онкологічної хвороби на особистість пов'язаний з діагнозом захворювання, що перетворює лише факт захворюваності в важку психічну травму, яка здатна сформувати психічні порушення психогенно-реактивного характеру.

Березянська В., Герасименко Н., Каргіна Н. [1; 2] виділяють 10 основних типів онкологічних хворих:

- тривожно-депресивний (загальне хвилювання, страх безнадійного

захворювання, пригніченість, думки про безперспективність);

- тривожно-іпохондричний (спрямованість на себе, емоційне напруження з фіксацією уваги на своєму здоров'ї, з страхами перед операцією та її наслідками, знижений настрій);
- астено-депресивний (сум, безнадійність, депресивний фон);
- астено-іпохондричний (страх ускладнень, тривога з приводу загоювання операційної рани, хвилювання в зв'язку з наслідками операції);
- obsesивно-фобічний (нав'язливі страхи, страх забруднення, зараження раковими мікробами, страшні уявлення про смерть під час операції і після неї);
- ейфоричний (реакції надії, успіху, підвищений настрій, переоцінка свого стану та можливостей);
- дисфоричний (дратівливість, незадоволення оточуючими, пошук причин, що призвели до захворювання, звинувачення медперсоналу у недостатній оперативності);
- апатичний (млявість, загальмованість, відсутність будь-яких інтересів, навіть відносно перспектив лікування та життя);
- параноїдний (маячне трактування оточення з ідеями переслідування, одиничними оманами сприйняття);
- деперсоналізаційно-дереалізаційний (втрата відчуття реальності життя, свого тіла, оточуючих, втрата апетиту та задоволення від тих чи інших фізіологічних актів) [1; 2; 4].

Дослідження особливостей мотиваційної сфери хворих на рак молочної залози дозволило виявити такі психологічні особливості цього контингенту хворих:

а) Захворювання на рак молочної залози, що викликає кризову ситуацію для особистості, призводить до зміни життєвої позиції, яка трансформує її мотиваційну сферу. На діагностичному етапі, коли переважає позиція приречення, основним смислоутворюючим мотивом є мотив виживання. Формуються і додаткові, відповідні цьому мотиву цілі дій та вчинків хворих (закінчення справ, влаштування дітей). На передопераційному етапі домінує мотив збереження здоров'я, виживання. Після операції мотив збереження здоров'я стає провідним. При цьому він набуває нового особистісного змісту – соціального виживання. На віддалених етапах лікування, визначаючись з установкою на самоствердження, основним смислоутворюючим мотивом стає мотив соціального становлення.

б) Усвідомлення хворими захворювання, його наслідків опосередковується ставленням до них найближчого соціального оточення. Неадекватне ставлення призводить до появи тенденції розриву соціальних зв'язків та контактів.

в) Відповідно до змін об'єктивної позиції особистості в системі соціального оточення виникає зміна смислових утворень та цінностей хворих.

При утворенні певного типу психічного реагування на захворювання велику роль відіграють такі параметри темпераменту як: емоційність; витривалість до болю; загальна рухова активність або імпульсивність.

Безперечно, тип психічного реагування на хворобу базується на особливостях характеру людини. Тип акцентуацій, за дослідженнями, може

визначати вибір того чи іншого типу реагування. Суб'єктивне ставлення до хвороби формується на базі сімейного виховання, а саме виховання ставлення до хвороб, способів витривалості хвороб, визначення місця параметру «здоров'я – хвороба» в ієрархії цінностей дитини.

До особистісних особливостей, як правило, відносять ціннісні орієнтації людини, його моральні критерії та інші соціально обумовлені феномени. В першу чергу, серед особистісних особливостей, що впливають на формування суб'єктивного ставлення до хвороби, слід відмітити світогляд та філософську позицію з приводу сенсу життя та життя після смерті.

До особистісних особливостей, що впливають на ставлення до хвороби, також належить “антиципаційна спроможність” – здатність побудови програми власних дій у випадку появи важкого захворювання, яке може змінити звичайний життєвий стереотип, призвести до інвалідності або смерті. Антиципаційна програма передбачає готовність до будь-якого кінця хвороби. Пацієнт, який має антиципаційну спроможність, створює декілька програм, розподіляє між ними можливості та готує себе до всіх. Якщо пацієнт не створює антиципаційну програму, а намагається вбачати тільки бажаний кінець подій, то реальний факт хвороби може стати для нього серйозною психічною травмою та викликати неадекватний тип психологічного реагування на хворобу.

Рівень освіти людей і рівень їх загальної культури як особистісні властивості також впливають на оцінку суб'єктивної важкості хвороби. Особливо це стосується рівня медичної освіченості та культури. Негативними в психологічному плані виявляються крайнощі. Як низька медична культура, так і висока можуть викликати психологічно важкі реакції.

Велике значення у формуванні суб'єктивного ставлення до захворювання мають соціально-конституціональні параметри – стать, професія, вік.

Висновки. З вище сказаного зрозуміло, що в формуванні суб'єктивного ставлення до хвороби, зокрема раку молочної залози, приймають участь багато факторів. Одним з провідних є особистісні особливості хворої. Змінюючись під впливом віку, статі, професії, стресових ситуацій, локалізації та характеру хворобливого процесу, наявності метастазів, вони можуть загострюватись і таким чином служити достатньо точним прогностичним орієнтиром у визначенні характеру психогенних реакцій при захворюванні, їх інтенсивності, а також вибору найбільш адекватного, а значить, ефективного виду терапії під час стаціонарного лікування жінок, хворих на рак молочної залози.

Література

1. Березянська В. Психологічні особливості онкохворих. Молодий вчений. 2018. Вип. 10 (62). С. 20–24.
2. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48–55.

3. Loberiza F.R., Rizzo D.Jr. J., Bredeson Ch. N. et al. Association of depressive syndrome and early deaths among patients after stem-cell transplantation for malignant diseases. J. Clin. Oncology. 2002. Vol 20, No 8. P. 2118 2126.
4. Wood J., Taylor S., Lichtman R. Social comparison in adjustment to breast cancer. J. Pers. and Soc. Psychol. 1985. Vol. 49. P. 1169-1183.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ

Лариса Тьор

студентка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Сучасна економічна та соціальна ситуація в Україні зазнає суттєвих змін, зумовлених воєнними діями, що спричинили значне погіршення економічного становища: руйнування підприємств, відтік кваліфікованих кадрів, зниження обсягів замовлень і необхідність адаптації економіки до умов воєнного часу. Такі трансформації потребують спеціалізованого психологічного аналізу, спрямованого на виявлення дієвих механізмів кадрового забезпечення ключових організацій, які є надзвичайно важливими для відновлення функціонування державних структур.

Особливого значення набувають дослідження, спрямовані на вивчення психологічних аспектів особистості керівника, а також його професійної компетентності в комунікації з підлеглими. Складність і багатоманітність соціальної взаємодії, в яку включені майбутні керівники, вимагають від них готовності до ефективного спілкування з підлеглими та колегами. Соціально-психологічну готовність до професійного спілкування характеризують як методи впливу на підлеглих, так і способи реагування на їхню поведінку.

Викладення основного матеріалу. До якісних характеристик менеджера належить унікальне поєднання ціннісних орієнтацій, навичок ухвалення рішень, практичних дій і вмінь у сфері менеджменту та бізнесу. Серед ключових якостей виділяють здатність до управління людьми, активність, адаптивність до змін, стратегічне мислення, гнучкість і маркетингову орієнтацію[4].

При визначенні критеріїв та показників успішності професійної комунікації майбутнього менеджера основну увагу було приділено питанням комунікативної взаємодії з трудовим колективом. До числа якісно-діяльнісних критеріїв та показників успішного спілкування майбутнього керівника з підлеглими належать наступні:

- наявність у підлеглих повного та ґрунтового рівня професійних знань, навичок та вмінь;

- ставлення підлеглих до особистості майбутнього менеджера;
- наявність ефективної взаємодії між майбутнім менеджером і підлеглими;
- прояви творчої активності та інтересу до професійної діяльності з боку підлеглих;
- відношення підлеглих до професійної діяльності в цілому;
- стремління підлеглих до самовдосконалення та самоосвіти в межах професійної діяльності [1, с.150].

Серед критеріїв та показників, що визначають успішність професійного спілкування майбутнього менеджера з підлеглими, виділяються якісно-діяльні критерії, які охоплюють: глибину та міцність професійних знань, навичок і вмінь підлеглих; їхнє ставлення до професії; активність та інтерес у виконанні професійних завдань; а також прагнення підлеглих до самовдосконалення та самоосвіти у професійній сфері [3].

Особистісними критеріями є такі аспекти, як: самооцінка майбутнім менеджером своїх індивідуально-психологічних якостей; оцінка власної здатності до ефективної взаємодії з підлеглими; здатність до емпатії і розуміння внутрішнього світу підлеглих.

Ефективність діяльності майбутнього менеджера у процесі професійної взаємодії залежить від його індивідуально-психологічних, психофізіологічних, комунікативних властивостей, а також від особливостей психологічних механізмів взаємодії з підлеглими, таких як наслідування, емоційне зараження та переконання.

Визначено, що психологічна готовність майбутніх менеджерів до професійного спілкування становить систему знань, мотивів, умінь, навичок і особистісних характеристик, необхідних для успішної управлінської діяльності. Нами систематизовано та узагальнено модель психологічної готовності майбутніх менеджерів до професійного спілкування, яка структурно складається з чотирьох основних компонентів: мотиваційного, когнітивного, операційного та особистісного.

Результати теоретичного огляду проблеми, дали можливість зробити висновок, що професійне спілкування є важливою частиною діяльності майбутнього менеджера і потребує високого рівня комунікативної підготовки. Тому, нами проведено емпіричне дослідження участь в якому брали студенти, що навчаються за магістерською програмою і одночасно з цим є працюючими на посадах менеджерів різного рівню.

Згідно перевірки керівних якостей менеджера отримані наступні результати: рівень керівництва менеджера: 20 % – високий («керівник-діяч», притаманний авторитарний стиль керівництва), 50 % – середній («керівник-організатор», в більшості випадків демократичний стиль керівництва), 30% – низький («повільний керівник», присутність ліберального, поступливого та менш енергійного стилю управління).

Досліджуючи комунікативні уміння менеджерів, встановлено, що 40% досліджуваних мають високий рівень уміння слухати, 60% – середній рівень визначеного уміння. 60% досліджуваних мають високий рівень уміння

викладати свої думки, 35% – середній рівень; 5% – низький. 60% респондентів мають достатній рівень уміння впливати на інших людей, 40% – недостатній рівень. Так, 70% респондентів мають достатній рівень наполегливості в досягненні поставленої професійної мети, 30% – низький.

Таким чином, результати дослідження показали, що рівень розвитку комунікативних умінь та особистісних якостей менеджерів знаходяться на середньому рівні розвитку, що надало змогу визначити наші подальші перспективи наукових пошуків в означеній проблематиці.

Висновки. Одним із важливих детермінантів у формуванні психології особистості майбутнього менеджера є його залученість до системи безперервного професійного вдосконалення. Проведене емпіричне дослідження рівня психологічної готовності молодих фахівців з менеджменту до професійного спілкування дозволило встановити, що загалом комунікативні навички та особистісні якості менеджерів розвинуті на середньому рівні.

Література

6. Балабанова Л. В. Управління персоналом: навч. посіб. Київ: Професіонал, 2006. 512 с.
7. Берестенко О. Г. Культура професійного спілкування: навч. метод. посіб. для студ. ден. та заоч. форм навчання всіх спец. гуманіт. профілю. Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. 299 с.
8. Карамушка Л. М. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : монографія . Київ – Львів : Сполом, 2011. 216 с.
9. Чайка Г. Л. Культура ділового спілкування менеджера: навч. посіб. Київ: Знання, 2005. 442 с. (Вища освіта ХХІ століття).

ВПЛИВ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Аліна Федоренко

здобувачка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Близнюкова Олена Миколаївна

Постановка проблеми. У сучасних соціокультурних умовах значення сім'ї як провідного чинника формування особистості молодшого школяра набуває особливої ваги. Зростаюча кількість неповних, конфліктних або емоційно відчужених родин, а також вплив інформаційних технологій, знижує якість міжособистісної взаємодії між дітьми та дорослими. У період молодшого

шкільного віку дитина особливо вразлива до впливу родинного середовища, оскільки саме в цей час активно формуються базові соціальні навички, емоційна чутливість і самооцінка. Наявність або відсутність підтримуючих стосунків у родині безпосередньо відображається на психічному здоров'ї, навчальній мотивації та соціальній адаптації дитини. З огляду на це, наукове вивчення типів сімейних взаємин та їхнього впливу на особистісний розвиток молодших школярів є вкрай актуальним як для педагогічної практики, так і для системи психолого-соціального супроводу дитини.

Викладення основного матеріалу. Сім'я є первинним і найвпливовішим соціальним інститутом, у якому розпочинається соціалізація дитини. Вона забезпечує базові умови для формування особистісних якостей, цінностей, емоційного досвіду. Саме в родині дитина вперше знайомиться з нормами поведінки, вчиться комунікації, отримує перший емоційний досвід [3].

Молодший шкільний вік (6–10 років) є критичним для емоційного та соціального розвитку дитини. Стабільні, підтримуючі сімейні стосунки сприяють формуванню довіри, впевненості, емоційної стабільності. За словами Л.С. Виготського, саме в процесі взаємодії з дорослими дитина засвоює соціальні норми й розвиває вищі психічні функції [1].

Серед сучасних проблем сімейного виховання можна виділити:

- підвищене емоційне навантаження на батьків,
- часті конфлікти в родині,
- неповні або дисфункційні родини,
- надмірне використання гаджетів, що знижує якість комунікації в родині.

Ці чинники ускладнюють створення сприятливого емоційного клімату, негативно впливаючи на розвиток дитини [3].

З. Фрейд наголошував на впливі ранніх дитячих переживань на психіку дорослого. А. Адлер вважав стиль сімейного виховання ключовим фактором у становленні характеру дитини. Е. Еріксон підкреслював важливість довіри, сформованої в перші роки життя, для майбутньої соціалізації.

Розрізняють типи сімейних стосунків та їх наслідки на формування особистості молодшого школяра:

- гармонійні – сприяють розвитку самоповаги, впевненості, комунікативних навичок.
- авторитарні – породжують страх, тривожність, замкненість;
- ліберальні – можуть призводити до безвідповідальності, егоцентризму;
- конфліктні – спричиняють емоційну нестабільність, агресивність;
- індиферентні – ведуть до відчуження, низької самооцінки, почуття покинутості [2].

Для визначення типу сімейних стосунків доцільно використовувати:

- анкетування батьків і дітей (розроблене з урахуванням вікових особливостей);
- методики "Малюнок сім'ї", "Незакінчені речення", тест "Кінетичний малюнок сім'ї";
- спостереження за поведінкою дитини в навчальному середовищі;

- інтерв'ю з педагогами, батьками.

Рекомендації для батьків та вчителів:

- створювати емоційно безпечне середовище вдома та в школі;
- розвивати активне слухання, підтримувати емоційний контакт із дитиною;
- уникати авторитаризму та байдужості у вихованні;
- залучати дитину до спільних сімейних справ;
- проводити регулярні зустрічі "вчитель-батьки" для обміну інформацією.

Висновки. Формування особистості молодшого школяра — це складний, багатогранний процес, у центрі якого стоїть родина. Саме вона є першоджерелом емоційного комфорту, безпеки, а також першою школою соціальної взаємодії. Тип стосунків у родині визначає не лише емоційний стан дитини, а й моделює її поведінкові реакції, ставлення до себе та до інших. Сучасні виклики, як-от інформаційне перевантаження, дефіцит уваги й часу в батьків, вимагають усвідомленого підходу до виховання. Важливо, щоб і батьки, і вчителі спільно створювали простір любові, довіри й підтримки, адже тільки так можна закласти фундамент для гармонійного розвитку дитини — майбутнього дорослого, здатного до співчуття, відповідальності та конструктивної взаємодії зі світом.

Література

1. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Київ: ДПСУ, 2010. 264с.
2. Савенко І.М. Вплив дитячо-батьківських відносин на формування емоційної сфери дитини. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 73с.
3. Сачко К. Вплив сімейного виховання на формування особистості. Київ: НМУ, 2021. 54с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В ВІЙСЬКОВИХ УСТАНОВАХ

Тетяна Хмельницька

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психол. наук,
професор Гейко Євгенія Вікторівна

Постановка проблеми. Професійне вигорання (ПВ) є станом фізичного, емоційного та психічного виснаження, що виникає внаслідок надмірних стресових навантажень на робочому місці. Четвертий рік повномасштабної війни в Україні призводить до того, що все більше фахівців різних сфер відчувають

себе виснаженими та емоційно спустошеними. Це явище, відоме як "вигорання", негативно впливає не тільки на їхню продуктивність, але й на всі сфери життя, спричиняючи погіршення психічного та фізичного здоров'я [32].

Сучасні реалії, такі як постійна загроза життю, відчуття тривоги, перебої з комунікаціями, посилюють і без того складні умови праці. Війна значно посилила проблему емоційного вигорання серед фахівців, особливо тих, хто працює з військовослужбовцями. Більш вразливими є державні службовці, які в умовах воєнного часу, працюють у військових структурах та мають безпосередній контакт з військовослужбовцями. Воєнний стрес, постійна напруга та необхідність взаємодії з людьми, які переживають важкі стресові ситуації, створюють додаткові психологічні навантаження на держслужбовців. Майже всі відчують себе виснаженими та нездатними впоратися з додатковим навантаженням. Люди витрачають сили на роботу, спілкування та особисте життя, часто відчуючи себе безпорадними. Деякі переживають апатію або депресію, інші страждають від емоційної нестабільності. Воєнний стрес, постійна напруга та необхідність взаємодії з людьми, які переживають важкі ситуації, створюють додаткове психологічне навантаження. У статті буде розглянуто основні особливості професійного вигорання у цій категорії працівників та чинники, що сприяють його розвитку.

Проблема синдрому вигорання серед державних службовців є надзвичайно актуальною, особливо в умовах сучасних збройних конфліктів та підвищеного психологічного навантаження на особовий склад. Ця стаття зосереджується на причинах, симптомах та методах профілактики цього явища, що є критично важливим для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців та посадових осіб, які з ними працюють пліч-о-пліч.

Гіпотеза дослідження: полягає в тому, що рівень професійного вигорання серед посадових осіб знизиться після застосування методів та форм роботи програми профілактики вигорання.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що в роботі вивчено синдром професійного вигорання серед державних службовців, які працюють у військовій установі з військовослужбовцями та розроблено програму профілактики вигорання посадовців в умовах воєнного стану.

У статті представлено огляд наукової літератури з проблеми професійного вигорання. Згадано імена таких відомих дослідників, як Г.Бредлі, Г.Фройденбергер, К. Маслач, А. Морроу, М. Буріш та В.В. Бойко. Розглянуто різні аспекти цього феномена, зокрема: теоретичні аспекти: визначення поняття "професійне вигорання", його основні симптоми та стадії розвитку; фактори, що сприяють розвитку вигорання: високе навантаження, небезпека, розлука з сім'єю, жорстка ієрархія, відсутність підтримки, особистісні особливості, організаційні фактори та соціальна нерівність; методи діагностики: опитувальник Маслач (MBI) та методика В.В. Бойка; методи профілактики та подолання: управління стресом, здоровий спосіб життя, фізична активність, релаксаційні техніки та арт-терапія.

Мета статті дослідити особливості професійного вигорання серед державних службовців, які працюють у військових установах з

військовослужбовцями в умовах воєнного стану, та розробити програму профілактики цього стану.

Завданням роботи було вивчити наукову літературу щодо синдрому емоційного вигорання та способів його профілактики, провести емпіричні дослідження та на основі отриманих результатів розробити програму профілактики для державних службовців, які стикаються з професійним вигоранням під час воєнного стану.

Рішення щодо проведення дослідження саме цієї проблеми було прийнято для пошуку способів надання допомоги спершу своїм колегам, а можливо, й іншим посадовцям, які «вигорають», але не знають, що робити, з чого почати і що є ефективним у боротьбі з цим «недугом».

Викладення основного матеріалу. Феномен "вигорання", який вперше був згаданий в 1969 році у наукових дослідженнях Г. Бредлі, згодом став предметом детального вивчення німецько-американським психологом Гербертом Фройденбергером. Він першим ввів термін "професійне вигорання" в 1974 році і визначав його як виснаження, викликане надмірними вимогами до власних ресурсів [10]. Основними симптомами цього стану є: 1) емоційне виснаження, тобто відчуття спустошеності, втоми, втрати інтересу до роботи та життя загалом. Людина може відчувати себе емоційно "вигорілою", нездатною відчувати радість чи інші емоції; 2) деперсоналізація (цинізм), тобто відчуження від людей, з якими людина працює або спілкується. Людина може стати цинічною, байдужою, навіть агресивною по відношенню до інших; 3) редукція особистих досягнень, тобто відчуття, що людина не досягає успіху у своїй роботі, що її зусилля марні. Це може призвести до зниження самооцінки та впевненості у собі [13,30]. Ці три симптоми можуть проявлятися в різній мірі та комбінаціях.

Важливо зазначити, що професійне вигорання - це не просто втома чи стрес, а глибинний стан, який потребує уваги та допомоги. Окрім цих основних симптомів, професійне вигорання може супроводжуватися й іншими ознаками, такими як фізичні симптоми: головний біль, безсоння, проблеми з травленням, зниження імунітету; психологічні симптоми: тривожність, депресія, роздратованість, відчуття провини або безпорадності; поведінкові симптоми: ізоляція від колег та друзів, зловживання алкоголем або іншими речовинами, проблеми у стосунках[24].

Відома своїми дослідженнями в області професійного вигорання американська психологиня Крістіна Маслач розробила опитувальник Маслач (MBI), який є одним з найбільш використовуваних інструментів для діагностики цього стану [20].

У 1981 році А. Морроу, досліджуючи професійне вигорання, запропонував яскравий образ, що характеризує внутрішній стан працівника, який страждає від цього явища. Він порівняв цей стан із "запахом палаючої психологічної проводки", підкреслюючи емоційне виснаження та відчуття перевантаження. Він виділив кілька ключових факторів, що сприяють розвитку цього стану у військовослужбовців. Серед них: 1) високе навантаження та тривалість служби, так як військовослужбовці часто працюють в умовах підвищеного стресу, з тривалими робочими змінами, ненормованим графіком та частими

відрядженнями; 2) небезпека та травматичні події, так як військова служба пов'язана з ризиком для життя та здоров'я. Участь у бойових діях, зіткнення зі смертю та насильством можуть викликати психологічні травми, які сприяють розвитку вигорання; 3) розлука з сім'єю та соціальна ізоляція, так як військовослужбовці часто змушені тривалий час перебувати далеко від своїх родин та друзів. Це може призвести до відчуття самотності, ізоляції та відсутності підтримки, що також є фактором ризику вигорання; 4) жорстка ієрархія та обмеження автономії, так як у військовій службі існує чітка ієрархія та система підпорядкування. Військовослужбовці можуть почувати себе обмеженими у своїй автономії та можливості приймати рішення, що може призвести до відчуття безсилля та фрустрації; 5) відсутність визнання та підтримки, адже військовослужбовці можуть відчувати, що їхня робота не отримує належного визнання та підтримки з боку суспільства та керівництва. Це може призвести до зниження мотивації та відчуття власної незначущості.

Один з перших українських дослідників синдрому емоційного вигорання В.В.Бойко у своїй книзі дав наступне визначення вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі фактори. Його роботи присвячені розробці діагностичного інструментарію та вивченню фаз розвитку вигорання (напруження, резистенція, виснаження). На думку В.В.Бойка, розвитку емоційного виснаження на роботі сприяють певні індивідуальні особливості, серед яких: низька емоційна чутливість, тенденція глибоко занурюватися в негативні аспекти професійного життя та недостатнє прагнення до емоційного контакту з колегами чи клієнтами. Він також досліджував особливості вигорання у представників різних професій, зокрема педагогів та медичних працівників.

Вивчення професійного вигорання серед державних службовців в Україні активно проводиться низкою дослідників. Зокрема, значний внесок у цю сферу зробили Л.М. Карамушка, Т.В. Форманюк та Т.І. Ронгінська. Їхні роботи охоплюють теоретичні аспекти, емпіричні дослідження та практичні рекомендації щодо профілактики та подолання синдрому професійного вигорання. Провідний фахівець у сфері організаційної психології та дослідження стресогенних чинників професійного середовища, включно з професійним вигоранням, Л.М.Карамушка досліджує психологічні особливості професійного вигорання у різних професійних групах, зокрема у керівників та підприємців. Її роботи присвячені вивченню впливу організаційних факторів та лідерства на рівень вигорання. Людмила Миколаївна є провідним українським фахівцем у галузі організаційної психології. У своїх дослідженнях вона розглядає професійне вигорання як стресову реакцію, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Карамушка виокремлює кілька підходів до вивчення цього синдрому, зокрема як стан фізичного, психічного та емоційного виснаження.

Український дослідник Форманюк Т.В. працює над проблемами психоемоційного стану фахівців, педагогів, держслужбовців. Тетяна Володимирівна зосереджує свою увагу на дослідженні емоційного вигорання як

показника адаптаційних можливостей особистості. Вона вивчає вплив професійного стресу на психологічний стан працівників, зокрема у військових структурах. Т.Форманюк також розглядає соціально-психологічні детермінанти синдрому вигорання та розробляє методики його діагностики та профілактики.

Ронгінська Т.І. також займалася дослідженнями професійного вигорання, зокрема у контексті професійної діяльності медичних працівників. Також Тетяна Іванівна досліджує професійне вигорання серед державних службовців, зокрема в органах виконавчої влади. Її емпіричні дослідження дозволили діагностувати різноманітні прояви синдрому вигорання серед службовців Миколаївської області. Ронгінська також розробляє рекомендації щодо профілактики та подолання цього синдрому в державному секторі.

Професор Матіас Буріш - один із найвідоміших фахівців з професійного вигорання і розглядає його як "синдром згоряння", що є результатом тривалого впливу стресу на особистість [3]. Він акцентує увагу на тому, що цей синдром не виникає раптово, а є результатом тривалого впливу хронічних стресорів. Схильність до вигорання також залежить від індивідуальних особливостей людини, її цінностей, мотивів та стратегій подолання стресу. на розвиток вигорання пливає і соціальне середовище. Важливими факторами є організаційна культура, підтримка колег та керівництва, а також умови праці. Окрім названих вчених, вагомий внесок у дослідження професійного вигорання в Україні зробили й інші дослідники, такі як С.Д. Максименко праці якого використовуються як базові для розуміння психічного стану працівника, В.О. Татенко, ідеї якого використовуються у військовій та кризовій психології, та інші.

Що лежить в основі емоційного вигорання? Які стрес-фактори можуть стати каталізатором професійного вигорання у державних службовців, які працюють в установі з військовослужбовцями та які наслідки це може мати?

Професійне вигорання можна визначити як тривалий стресовий стан, що виникає в результаті емоційної напруги та труднощів у виконанні професійних обов'язків. У дослідженнях психологів вигорання зазвичай розглядається через три основні компоненти: емоційне виснаження — відчуття виснаженості, що виникає через надмірне емоційне навантаження; цинізм або деперсоналізація — негативне ставлення до роботи, колег та підопічних; зниження особистих досягнень — почуття неповноцінності та невдачі у професійній діяльності.

У випадку державних службовців, які працюють з військовослужбовцями у військових установах, ці фактори мають додаткові специфічні прояви, зумовлені особливостями воєнного контексту та професійних вимог. У зв'язку з воєнним станом, державні службовці, які працюють у військових структурах, піддаються постійному стресовому навантаженню. На дану категорію працівників, які працюють у військових установах, фактично поширюються умови, передбачені військовим статутом, що зумовлює аналогічне ставлення до них з боку військовослужбовців, зокрема щодо ненормованого робочого дня, жорсткого режиму, необхідності дотримання військової дисципліни, відсутності вихідних, лікарняних та відпусток, та інших обмежень. Військовослужбовці, з якими вони взаємодіють, часто переживають важкі психологічні травми, стреси

та емоційні зриви, що вимагає від службовців особливої психологічної витривалості. У військових структурах часто спостерігається недостатня підтримка з боку колег та керівництва, що може погіршити психологічний стан службовців.

Ще одним фактором, що впливає на професійне вигорання у державних службовців можна визначити багаторазове збільшення обсягу роботи на одного працівника. В умовах обмеженого штату це призвело до критичного навантаження на персонал. Професійна діяльність державних службовців в сучасних умовах характеризується високим рівнем стресу, що обумовлено не тільки об'єктивними факторами, але й специфічними вимогами законодавства, такими як Закони України "Про державну службу" та "Про запобігання корупції", які накладають на них додаткову відповідальність за порушення. Виконуючи свої обов'язки посадовці постійно перебувають у зоні підвищеного ризику, зокрема через можливість провокацій з боку громадян, незадоволених результатами наданих консультацій та послуг.

Скасування святкових та вихідних днів на період воєнного часу позбавило людей, зокрема державних службовців і військовослужбовців можливості для відпочинку та "перезавантаження", а також для отримання додаткових позитивних емоцій. Вони змушені постійно перебувати в стані напруги. Численні стресори та фактори ризику, що супроводжують роботу державних службовців, викликають постійне емоційне напруження, яке призводить до професійного вигорання, нервових зрывів та інших проблем зі здоров'ям. Брак психологічної підтримки, необхідність оперативно адаптуватися до змін та висока відповідальність сприяють розвитку цього стану у працівників.

Проте, через специфіку їхньої роботи та коло спілкування, вони часто не можуть відкрито говорити про цю проблему та брати участь у програмах відновлення психоемоційного стану. Спочатку пандемія COVID-19, а потім воєнний стан лише посилили стрес, пов'язаний з невизначеністю, тривогою та швидким темпом життя. Тривалий стрес і висока відповідальність можуть викликати захисний механізм – емоційне відсторонення, коли людина ніби «вимикає» емоції.

Це призводить до важливих питань: чи справді моя робота варта того, щоб жертвувати своїм здоров'ям? Чи не краще жити повноцінним життям, сповненим енергії? Коли працівники починають шукати відповіді на ці питання, вони стикаються з поняттям "професійне вигорання" і намагаються зрозуміти, чому їхня робота більше не приносить задоволення.

До психологічних чинників розвитку передумов, які призводять до професійного вигорання у державних службовців належать: 1) висока емоційна залежність від роботи (або цілковите занурення в роботу), коли професійна діяльність стає головним (а іноді й єдиним) сенсом життя, замінюючи особисте та соціальне благополуччя; 2) перебільшене значення своєї роботи, що підтримує самооцінку, коли очікувані результати не відповідають реальності, це спричиняє розчарування та втрату мотивації;

3) низька підтримка на робочому місці. У військових структурах часто спостерігається недостатня підтримка з боку колег та керівництва, що може

погіршити психологічний стан службовців; 4) невизначеність та постійна зміна умов. Військовий контекст вимагає гнучкості та готовності до змін, що може бути стресовим фактором для тих, хто працює у державних структурах.

Також впливають на емоційне вигорання особистісні фактори: соціально-демографічні характеристики - вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, стаж (досвід) роботи; особистісні риси - стійкість до стресу, локус контролю, стратегії подолання труднощів, самооцінка, схильність до тривожності, екстраверсія.

Додатково можна відзначити організаційні фактори, які створюють погіршення емоційного стану державних службовців та спричиняють сприятливе підґрунтя для розвитку синдрому професійного вигорання. А саме: значний обсяг роботи, нестача часу, кількість відвідувачів, складність їхніх проблем та глибина взаємодії з ними, участь у прийнятті рішень, зворотний зв'язок, що призводить до перевантаження завданнями та надмірної відповідальності; соціальна несправедливість яка проявляється в низькій заробітній платі та відсутності соціальних гарантії для державних службовців. Адже, дуже часто на них покладається відповідальність за ділянки роботи, обсяг яких значно перевищує їхні повноваження та посадові обов'язки, тоді як заробітна плата, встановлена за виконання цих завдань, є значно нижчою порівняно з військовослужбовцями; відсутність умов для "перезапуску" емоційної системи та "підзарядки" душевної "батарейки".

Щоб краще розуміти свій стан, важливо розпізнавати перші симптоми професійного вигорання, які супроводжуються: 1) емоційним вигоранням, а саме: погіршенням настрою, а саме втратою позитивних емоцій, дратівливістю, підвищеною тривожністю, внутрішньою порожнечою, втратою інтересу до колишніх радостей; 2) фізичною та емоційною втомою, відчуттям постійної слабкості та нервового перенапруження, порушенням сну (безсонням або поверхневим сном), болях в спині та голові, проблемами з серцево-судинною системою, коливанням тиску, а також розладами шлунково-кишкового тракту та неврологічними проблемами; 3) зниженням інтелектуальної продуктивності, тобто погіршенням концентрації та пам'яті; 4) короткочасними психологічними реакціями, такими як нав'язливі думки, сумніви та фобії, що виникають після складних випадків; 5) зміною ставлення до себе та роботи, а саме розчаруванням у власних професійних здібностях та зниженням самооцінки, відчуттям професійної та особистої неспроможності, сумнівами у важливості та користі своєї роботи, усвідомленням її безглуздості; 6) зміною ставлення до відвідувачів від позитивного до негативного, що проявляється в роздратуванні, злості, огиді та інших негативних емоціях; 7) використанням стереотипних підходів та формальним, безініціативним виконанням своїх обов'язків.

Виділяють стадії емоційного виснаження: стадія напруги: приглушення емоцій, втрата гостроти почуттів, поява невдоволення собою; стадія опору: відчуття "загнаності в кут", негативні емоції до колег та відвідувачів, неадекватні емоційні реакції, які сприймаються оточуючими як неповага, спрощення виконання професійних обов'язків, хоча інтелектуальні та професійні навички зберігаються, але емоційна складова притуплюється; стадія виснаження: втрата емоцій, енергії та волі, робота виконується "на автоматі", з'являється різкість,

озлобленість, грубість, відмова від колишніх професійних цінностей, відстороненість та ізоляція від близьких; поява психосоматичних симптомів: апатія, депресія, нудота.

Для дослідження емоційного вигорання у професійній діяльності Віктором Бойком в 1996 році була розроблена методика, що включає опитувальник. За допомогою даного опитувальника можна діагностувати, як людина захищається психологічно від стресу на роботі, зокрема, шляхом повного або часткового ігнорування емоцій у відповідь на психотравмуючі фактори. У своїй теорії Бойко спирається на концепцію загального адаптаційного синдрому Г. Сельє. Опитувальник містить 84 пункти, об'єднані в 12 шкал, які, в свою чергу, формують три фактори, що відповідають трьом стадіям емоційного вигорання: напруга, переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, тривога та депресія, опірність, неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків, виснаження, емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість (деперсоналізація), психосоматичні та психовегетативні порушення. Опитувальник може бути використаний для індивідуальної та групової діагностики. Результати обробки дозволяють визначити рівень емоційного вигорання, ідентифікувати домінуючі симптоми та фази, а також розробити індивідуальні рекомендації щодо профілактики та подолання цього стану.

Ефективне управління стресом базується на розумінні його основних чинників. Американська Асоціація Психологів пропонує наступний алгоритм: 1) відстеження факторів стресу – ведення щоденника допомагає визначити закономірності між стресовими ситуаціями та реакціями на них; 2) розвиток здорових звичок – слід уникати нездорових способів зняття стресу (наприклад, вживання алкоголю) та обирати корисні альтернативи; 3) фізична активність та хобі – регулярні вправи, прогулянки, спільний відпочинок і якісний сон сприяють зниженню рівня стресу; 4) встановлення особистих меж – баланс між роботою та особистим життям запобігає емоційному виснаженню; 5) час для відновлення – повний відпочинок від робочих завдань є ключовим для збереження енергії; 6) раціональне використання вихідних та відпусток – періодичний відпочинок підвищує ефективність роботи; 7) методи релаксації – медитація, дихальні техніки та концентрація на поточних діях допомагають знизити напругу; 8) відкрите спілкування з керівництвом – обговорення робочих умов сприяє створенню комфортного середовища.

Методи гармонізації психофізичного стану можна розділити на три основні групи: фізіологічні методи – спрямовані на підтримку організму через здоровий спосіб життя: якісний сон, збалансоване харчування, фізичні вправи, дихальні техніки та масаж; емоційно-психологічні методи – включають практики для покращення емоційного стану, такі як медитація, музика, творчість, спілкування з природою та техніки релаксації; смислові та ціннісні методи – допомагають осмислити життєві цінності, формувати мотивацію та адаптуватися до змін через рефлексію та пошук нових цілей. Існує безліч арт-терапевтичних методів, які можуть допомогти запобігти емоційному вигоранню, зменшити

психологічний стрес та відновити емоційну рівновагу. Серед них - танцювальна терапія, ізотерапія, пісочна терапія, музична терапія, ароматерапія та інші методи, що використовують творчі здібності людини для емоційного самовираження та саморегуляції. Комплексне поєднання цих методів сприяє збереженню психологічного балансу та покращенню якості життя.

Висновки. Проблема професійного вигорання серед державних службовців, які працюють у військових структурах в умовах воєнного стану, є серйозним викликом, що потребує комплексного та системного вирішення. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на детальне вивчення впливу воєнного стану на психоемоційний стан державних службовців, розробку та апробацію ефективних програм профілактики та корекції професійного вигорання з урахуванням специфіки роботи з військовослужбовцями. Необхідне вивчення можливостей використання арт-терапевтичних методів для емоційного відновлення та зниження рівня стресу у державних службовців.

Розробка та впровадження ефективних програм профілактики та корекції цього стану є критично важливим для збереження здоров'я та забезпечення ефективної роботи державних службовців, які відіграють важливу роль у підтримці обороноздатності країни та допомозі військовослужбовцям.

Література

1. Байсалов, О., Колеснікова, В. Психологічний стан державних службовців у воєнний час. Український психологічний журнал. 2015
2. Заблоцька-Сеннікова Н. Проблема «емоційного вигорання» у публічних службовців. Актуальні проблеми філософії та соціології. Науково-практичний журнал. Вип. 22. Одеса, 2018. С. 66-68
3. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Психологія професійного вигорання. Київ: Главник. 2011
4. Карамушка Л.М. Технологія профілактики та подолання синдрому професійного вигорання в організаціях. Київ : Фірма «Інкос», 2005. С. 274–307.
5. Маслач К. Професійне вигорання: теорія, дослідження, втручання. Гуманітарний вісник. 2011

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дар'я Циганова

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Шаумян Олена Геворківна

Постановка проблеми. У науковій літературі тривожність розглядається як багатовимірне психологічне явище, що включає емоційні, когнітивні,

фізіологічні та поведінкові компоненти. Класичні підходи підкреслюють, що тривожність може бути як адаптивною реакцією, так і патологічним станом, що сигналізує про порушення психоемоційного балансу. Особливої ваги набуває дослідження тривожності у контексті травматичних подій, до яких належить війна.

Викладення основного матеріалу. У роботах С. Грофа, В. Франкла, Б. ван дер Колка акцентується увага на тому, що тривожність часто виступає маркером глибокого психологічного потрясіння і водночас є природною реакцією на втрату контролю, безпеку та стабільність [5].

Після початку повномасштабної війни в Україні у 2022 році спостерігається значне зростання інтересу науковців до вивчення психологічних наслідків збройного конфлікту. Актуальні соціологічні та психологічні дослідження свідчать, що тривожність стала масовим феноменом, який охоплює як цивільне населення, так і військових. Згідно з дослідженням Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка, понад 70% опитаних громадян повідомляють про підвищений рівень тривоги, при цьому третина з них перебуває у стані хронічного тривожного напруження. Особливо уразливими виявилися внутрішньо переміщені особи, жінки з дітьми, а також учасники бойових дій [2].

Наукові праці українських та міжнародних психологів (зокрема, дослідження АРА, WHO, UNICEF) підтверджують тісний зв'язок між рівнем тривожності та впливом травматичних подій. У більшості випадків війна спричиняє гострі стани тривоги, що можуть трансформуватись у посттравматичний стресовий розлад [1; 4].

У багатьох сучасних публікаціях тривожність трактується як психологічний маркер втрати контролю над життєвою ситуацією. Війна порушує базові потреби безпеки, стабільності та передбачуваності, що активує нейрофізіологічні механізми тривожності. Тривожність значно зростає у ситуаціях невизначеності, інформаційної перенасиченості та соціальної ізоляції [5].

Дослідники також звертають увагу на виражену гендерну специфіку тривожних реакцій у воєнний період. Жінки демонструють вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками, що пояснюється підвищеним соціальним навантаженням, необхідністю турботи про дітей та родину, а також високою емоційною включеністю в події. У той же час жінки виявляють кращу здатність до пошуку психологічної допомоги та соціальної адаптації. Значну тривожність фіксують також серед дітей та підлітків. За даними UNICEF, понад 60% дітей, які пережили евакуацію, мають симптоми тривожних розладів, що вказує на необхідність системної підтримки дитячої психіки [4].

Особливу увагу сучасна наука приділяє пошуку ефективних методів подолання тривожності. В умовах війни активізувалося впровадження цифрових інтервенцій – мобільних застосунків, чат-ботів та онлайн-консультацій з психологами. Наприклад, платформи «Ти як?» і «Розкажи мені» дали змогу тисячам українців отримати первинну психологічну допомогу у віддаленому форматі. За офіційними даними Міністерства охорони здоров'я України, понад

150 тисяч користувачів звернулися за підтримкою через цифрові сервіси, і майже половина з них повідомили про покращення психоемоційного стану вже після кількох взаємодій [3].

Крім того, дедалі більшої популярності набувають практики майндфулнесу, тілесно-орієнтована терапія, медитація та арт-терапевтичні методи, які сприяють зменшенню рівня тривожності через включення тіла та емоцій у процес саморегуляції.

Висновки. Отже, тривожність є чутливим індикатором психологічного благополуччя. У складних умовах війни тривожність набуває системного характеру, проявляючись не лише як емоційна реакція на загрозу, але й як стійкий психоемоційний стан, що впливає на здатність людини адаптуватися, приймати рішення, зберігати соціальні зв'язки та підтримувати особисту стабільність.

Особливо вразливими до підвищеного рівня тривожності є внутрішньо переміщені особи, жінки, діти та військовослужбовці, що потребує цілеспрямованих програм психологічної допомоги та профілактики. Водночас, значна частина досліджень демонструє ефективність сучасних методів психосоціальної підтримки, таких як когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес-практики, цифрові інтервенції та групова терапія, що відкриває нові шляхи до подолання тривожності у широких верствах населення.

В умовах тривалого воєнного конфлікту, вивченні довготривалих наслідків хронічного стресу, а також розробці та впровадженні ефективних програм психологічної реабілітації все більше звертається увага на тривожність особистості.

Вивчення тривожності як феномену, що відображає глибину психосоціальних змін у суспільстві під час війни, залишається однією з найактуальніших задач сучасної науки та практичної психології.

Література

1. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. №1(77). С. 513–520.
2. Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка- веб-сайт. URL: <https://www.uisr.org.ua/> (дата звернення: 01.04.2025).
3. Цифрові сервіси психічного здоров'я в умовах війни. *Офіційний портал Міністерство охорони здоров'я України* : веб-сайт. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/cifrovi-servisi-psiichnogo-zdorovja-v-umovah-vijni> (дата звернення: 09.04.2025).
4. Psychosocial Impact of War on Children in Ukraine: Year Two Report. *United Nations Children's Fund* : веб-сайт. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/reports/psychosocial-impact-war-children-ukraine-year-two-report> (дата звернення: 09.04.2025).
5. Kolk Van der B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin, 2014. 624 p.

ФЕНОМЕН САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Катерина Чанглі

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету професійно-педагогічної освіти
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Березка Софія Вікторівна

Постановка проблеми. Проблема самореалізації особистості є однією з центральних у сучасній психологічній науці. Особливо актуальним це питання стає для жінок раннього дорослого періоду, які перебувають у процесі активного самовизначення та пошуку свого місця в суспільстві. Важливу роль у цьому процесі відіграє самосприйняття, яке впливає на самооцінку, рівень мотивації, професійні та особистісні досягнення.

Ранній дорослий вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, коли відбувається становлення життєвих пріоритетів, визначення професійного шляху та формування стійкої ідентичності. У цей час жінки стикаються з багатьма викликами, які можуть впливати на їхню самореалізацію, зокрема з проблемами соціальних очікувань, гендерних стереотипів та власних уявлень про себе.

Самосприйняття є важливим чинником, що визначає здатність людини до реалізації своїх можливостей та досягнення поставлених цілей. Воно формується під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів: виховання, соціального середовища, життєвого досвіду, емоційного стану та когнітивних установок. Низький рівень позитивного самосприйняття може призводити до невпевненості у власних силах, страху перед невдачами та уникнення ситуацій, що сприяють розвитку.

З іншого боку, позитивне самосприйняття сприяє активному включенню жінки в суспільне та професійне життя, ініціативності, формуванню амбітних життєвих цілей. Жінки, які мають адекватне самосприйняття, більш схильні до саморозвитку, кар'єрного росту, ефективної комунікації та побудови гармонійних міжособистісних відносин.

Викладення основного матеріалу. Проблема самореалізації особистості є однією з ключових у сучасній психології, оскільки вона відображає прагнення людини до розкриття власного потенціалу, досягнення життєвих цілей та гармонійного розвитку. Самореалізація розглядається як фундаментальна потреба людини, що визначає її особистісне та професійне зростання, а також рівень задоволеності життям. Самореалізація є складним і багатовимірним процесом, який охоплює не лише особистісний розвиток, а й соціальну взаємодію, професійні досягнення та самовираження у творчій діяльності. Вона є важливим критерієм психологічного благополуччя, оскільки дозволяє людині відчувати власну значущість та відповідність своїм ідеалам.

На шляху до самореалізації особистість долає різні перешкоди, зокрема внутрішні сумніви, соціальні очікування та професійні виклики. Рівень самореалізації значною мірою залежить від самосприйняття, що включає самооцінку, рівень впевненості у собі, усвідомлення власних можливостей і обмежень. Позитивне самосприйняття сприяє активному включенню особистості в діяльність, досягненню поставлених цілей і реалізації потенціалу. Натомість негативне самосприйняття може створювати психологічні бар'єри, що обмежують особистісний розвиток і призводять до нереалізованості.

Ця тема стала предметом дослідження багатьох учених у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці. Теоретичні основи самореалізації були закладені у працях представників гуманістичної психології, зокрема А. Маслоу, К. Роджерса та В. Франкла, які наголошували на важливості розвитку особистісного потенціалу та автономії людини.

А. Маслоу у своїй праці «Мотивація і особистість» визначив самореалізацію як найвищий рівень розвитку особистості, який досягається через реалізацію власного потенціалу. Він описав її як процес, у якому людина використовує всі свої можливості та таланти для досягнення особистісного зростання та гармонії. А. Маслоу дослідив, що самореалізація є фінальною потребою у його відомій піраміді потреб, яка виникає після задоволення базових (фізіологічних і безпекових), соціальних та потреб у повазі. Він підкреслював, що самореалізовані особистості відзначаються креативністю, автономністю, глибоким усвідомленням власного «Я» та здатністю до безкорисливих вчинків. А. Маслоу вважав, що прагнення до самореалізації є природним і закладеним у кожній людині, однак зовнішні обставини, суспільний тиск та несприятливі умови можуть гальмувати цей процес. Він також зазначав, що самореалізовані люди не бояться самовираження, мають чіткі цінності та орієнтовані на досягнення довгострокових цілей. Дослідник розглядав самореалізацію не лише як особистісний феномен, а й як важливу умову для гармонійного розвитку суспільства [4].

К. Роджерс у праці «Процес становлення особистості» визначив самореалізацію як природне прагнення людини до розвитку, вдосконалення та повного розкриття своїх можливостей. Він описав цей феномен у контексті гуманістичної психології та особистісно-орієнтованої психотерапії. К. Роджерс дослідив, що самореалізація можлива лише за умови наявності безумовного позитивного прийняття – тобто ситуації, коли людина отримує підтримку та визнання без необхідності відповідати очікуванням інших. Він наголошував, що кожна людина має внутрішню тенденцію до самоактуалізації, однак цей процес може бути заблокований через негативний життєвий досвід, низьку самооцінку та зовнішні обмеження. К. Роджерс також визначив поняття «повністю функціонуючої особистості», яка постійно розвивається, відкрито сприймає новий досвід, здатна приймати гнучкі рішення та відчуває відповідальність за своє життя. Він підкреслював, що самореалізація – це не лише досягнення певного статусу чи успіху, а глибокий процес внутрішнього розвитку, що базується на особистісній свободі та усвідомленні власних потреб. Дослідження К.Роджерса мали значний вплив на розвиток психотерапії, зокрема у сфері

клієнт-центрованого підходу, який допомагає особистості досягти самореалізації через підтримку, довіру та розвиток самоусвідомлення [5].

В. Франкл у своїй відомій праці «Людина в пошуках сенсу» визначив самореалізацію через концепцію смисложиттєвих орієнтацій та вважав, що вона неможлива без знаходження особистого сенсу життя. Він описав цей феномен на основі власного досвіду перебування в концтаборах, де спостерігав, що ті люди, які мали внутрішній сенс і мету, були більш стійкими до життєвих випробувань і зберігали психологічну рівновагу. В.Франкл дослідив, що самореалізація безпосередньо пов'язана з ціннісними установками людини та її здатністю брати на себе відповідальність за власне життя. Він розвинув логотерапію – психотерапевтичний напрям, що допомагає людям знайти сенс і усвідомити свою унікальність. В. Франкл вважав, що самореалізація – це не просто досягнення поставлених цілей, а насамперед вміння робити власний вибір, приймати труднощі як частину життя та знаходити сенс навіть у стражданнях. Він підкреслював, що людина, яка розуміє, заради чого вона живе, стає більш стійкою, гнучкою та здатною до конструктивних змін [3]. Його підхід до самореалізації суттєво відрізняється від підходів А.Маслоу та К. Роджерса, оскільки базується не лише на розкритті потенціалу, а й на екзистенційному вимірі людського буття.

Вітчизняна дослідниця Г. Ковальова у роботі «Психологія розвитку особистості» визначила самореалізацію як цілісний процес, що охоплює всі сфери життя людини – особистісну, професійну та соціальну. Вона описала її як ключовий показник успішного розвитку особистості, який базується на свідомому прагненні людини до вдосконалення та досягнення гармонії. Г.Ковальова дослідила, що самореалізація не є автоматичним процесом, а вимагає активних зусиль, постійного навчання, подолання труднощів і внутрішньої рефлексії. Вона звертала увагу на вплив психологічних криз на процес самореалізації, зазначаючи, що кризи можуть бути не лише перешкодою, а й стимулом для особистісного зростання. Дослідниця також аналізувала роль емоційного інтелекту у самореалізації, підкреслюючи, що здатність керувати власними емоціями та будувати гармонійні відносини є важливими чинниками розвитку особистості [1].

С.Максименко у праці «Генеza особистості» визначив самореалізацію як складний психічний процес, що відбувається через особистісний розвиток і включає в себе когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти. Він описав її як багатовимірний феномен, який включає самопізнання, самоствердження та досягнення індивідуальних і соціальних цілей. С.Максименко дослідив, що одним із ключових механізмів самореалізації є здатність особистості адаптуватися до змін і зберігати внутрішню цілісність у процесі розвитку. Він підкреслював, що важливу роль у цьому відіграє не лише внутрішній потенціал людини, а й соціальні умови, які сприяють або перешкоджають самореалізації. У своїх дослідженнях С. Максименко акцентував увагу на розвитку саморегуляції, яка дозволяє людині усвідомлено керувати власною поведінкою, мотивацією та емоційними станами [2].

Висновки. Самореалізація є ключовим аспектом особистісного розвитку, що відображає прагнення людини до розкриття свого потенціалу та досягнення життєвих цілей. У сучасних психологічних словниках вона визначається як процес реалізації внутрішніх можливостей особистості у професійній, соціальній та особистісній сферах. У зарубіжній психології вона розглядається як прагнення до повного розкриття потенціалу (А.Маслоу), процес безперервного самовдосконалення (К. Роджерс) або знаходження сенсу життя (В. Франкл). Вітчизняні дослідники також акцентують увагу на багатовимірності цього феномену. Г. Ковальова аналізує роль рефлексії у самореалізації, а С. Максименко досліджує її когнітивні та мотиваційні аспекти. Таким чином, самореалізація є багатовимірним процесом, що залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників. Її вивчення важливе для розробки ефективних психологічних методів підтримки особистісного розвитку.

Література

1. Ковальова Г. П. Психологія розвитку особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 1999. 312 с.
2. Максименко С. Д. Генеза особистості : монографія. Київ : Либідь, 2006. 284с.
3. Frankl, V. E. (1946). Man's search for meaning (1st ed.). Beacon Press. 165 p.
4. Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality (1st ed.). Harper & Row. 411p.
5. Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin. 420p.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ БАТЬКІВ-УСИНОВЛЮВАЧІВ ТА УСИНОВЛЕНИХ ДІТЕЙ: АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРУДНОЩІВ БАТЬКІВ-УСИНОВЛЮВАЧІВ ТА УСИНОВЛЕНИХ ДІТЕЙ

Наталія Чепіль

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології

Спеціальність: клінічна та реабілітаційна психологія

Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника

Науковий керівник: докторка пед. наук,
професор Хімчук Ліліана Іванівна

Постановка проблеми. Існує багато факторів, що впливають на адаптаційний процес, і вони можуть бути різними в залежності від віку дитини, її життєвого досвіду, а також готовності батьків до нової ролі. У даному розділі буде розглянуто основні психологічні труднощі, з якими стикаються як батьки-усиновлювачі, так і усиновлені діти. Під час війни питання усиновлення стає ще більш актуальним, оскільки тисячі дітей залишаються без батьківської опіки через бойові дії, втрату рідних або евакуацію. Діти-сироти та діти, позбавлені

батьківського піклування, особливо потребують родинного тепла, стабільності та турботи, щоб подолати психологічні травми, спричинені війною. Усиновлення таких дітей — це не лише шанс подарувати їм нове життя, а й важливий соціальний внесок у майбутнє країни, адже ці діти зростатимуть у люблячих сім'ях, а не в інтернатах. Разом з тим, через складну ситуацію в країні процес усиновлення може супроводжуватися додатковими труднощами: юридичними, бюрократичними, а також психологічними аспектами адаптації дитини, яка зазнала воєнних травм. Важливо, щоб батьки-усиновлювачі були готові до цього та мали достатньо ресурсів для підтримки дитини. В Україні процес усиновлення регулюється низкою законодавчих актів, зокрема:

Викладення основного матеріалу. Сімейний кодекс України визначає загальні принципи усиновлення, зокрема, що воно здійснюється в найкращих інтересах дитини; встановлює вимоги до усиновлювачів (вік, сімейний стан, здоров'я, матеріальне забезпечення); регулює порядок усиновлення, включаючи отримання згоди дитини (якщо вона старша 10 років) та батьків (якщо вони не позбавлені прав); передбачає можливість скасування усиновлення у разі порушення інтересів дитини.

Закон України “Про охорону дитинства” закріплює основні права дітей, у тому числі право виховуватися в сім'ї; передбачає, що держава повинна сприяти усиновленню та підтримувати сімейні форми виховання; встановлює гарантії соціального захисту для дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування.

Постанова Кабінету Міністрів України “Про питання діяльності органів опіки та піклування” визначає порядок обліку дітей, які можуть бути усиновлені; регламентує процедуру встановлення статусу дитини-сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування; визначає повноваження органів опіки та піклування в питаннях усиновлення.

Визначено спрощені процедури усиновлення для військових. В умовах війни в Україні запроваджені пільгові умови усиновлення для військовослужбовців. Спрощено перевірку житлових умов та матеріального стану усиновлювачів. Скорочено строки розгляду документів та ухвалення рішень щодо усиновлення. Полегшено процедуру отримання статусу усиновлювача для військових, які несуть службу.

Проаналізуємо психологічні труднощі батьків-усиновлювачів.

Адаптація до нової ролі батьків. Усиновлення є значною подією для будь-якої родини. Після прийняття рішення про усиновлення батьки повинні пристосуватися до нового статусу — стати батьками для дитини, яка, можливо, вже має власну історію, переживання та пережиті травми. Одним з основних психологічних викликів є процес встановлення емоційного зв'язку з дитиною. Батьки можуть переживати значні труднощі при формуванні емоційної прив'язаності, оскільки дитина часто потребує часу для того, щоб прийняти нову сім'ю та створити відносини довіри. Батьки можуть відчувати невпевненість, сумніви щодо своїх здатностей бути хорошими батьками, особливо якщо це їхній перший досвід батьківства.

Що робити батькам-усиновлювачам?

- Не очікувати миттєвого емоційного зв'язку — дитині потрібен час, щоб звикнути до нових умов.
- Бути терплячими та уважними до потреб дитини, не змушувати її одразу приймати нову сім'ю.
- Пройти курси або тренінги для батьків-усиновлювачів, щоб краще зрозуміти, як побудувати довірливі відносини.

В Україні, як і в інших країнах, процес усиновлення може бути значно ускладнений відсутністю належної психологічної підготовки для батьків. Багато батьків усиновлювачів не отримують достатньої інформації та консультування щодо того, як правильно підтримати дитину, що пережила важкі травми чи була в незвичних життєвих обставинах. Це може викликати стрес, відчуття безпорадності та зниження самооцінки у батьків. Відсутність психологічної підтримки після усиновлення також може призвести до виникнення труднощів у вирішенні конфліктів та управлінні емоціями.

Що робити батькам-усиновлювачам?

- Шукати підтримку в спільнотах батьків-усиновлювачів, які вже пройшли цей шлях.
- Звертатися до спеціалістів — психологів, соціальних працівників, консультантів з усиновлення.
- Регулярно оцінювати свій емоційний стан і не боятися просити допомоги.

Батьки можуть відчувати внутрішні сумніви щодо того, чи правильно вони зробили вибір, усиновивши конкретну дитину. Це може бути пов'язано з переживаннями щодо того, чи зможуть вони забезпечити дитині все необхідне для її розвитку. Батьки також можуть відчувати провину через те, що не змогли мати своїх біологічних дітей або відсутність підтримки з боку родичів чи друзів у виборі шляху усиновлення. Ці емоційні труднощі можуть впливати на їхнє самопочуття і адаптацію в нових умовах.

Що робити батькам-усиновлювачам?

- Пам'ятати, що адаптація завжди складна і не варто очікувати ідеальної сімейної гармонії з перших днів.
- Звертатися до фахівців, якщо з'являються серйозні сумніви або емоційне виснаження.
- Спілкуватися з іншими усиновлювачами, щоб ділитися досвідом та отримувати підтримку.

Діти, які пережили усиновлення, можуть бути дуже обережними або відчуженими щодо нових батьків, особливо якщо у них є досвід травмування або відсутності належної турботи з боку попередніх опікунів. Це може ускладнити процес комунікації, і батьки можуть відчувати труднощі у встановленні міцних і довірливих відносин з дитиною. У таких випадках важливою є не тільки емоційна підтримка батьків, а й грамотний підхід до дитячої психотерапії або консультацій з фахівцями, щоб вирішити існуючі труднощі в адаптації.

Що робити батькам-усиновлювачам?

- Будувати довіру через дрібні ритуали: читання книг перед сном, спільні прогулянки, спільне приготування їжі.
- Давати дитині можливість висловлювати свої емоції без страху осуду.

- Якщо є значні труднощі, звертатися до дитячих психологів, які допоможуть налагодити контакт.

Батьки, які усиновлюють дітей, часто стикаються з соціальним тиском з боку оточення. Це може включати стереотипи та упередження щодо усиновлених дітей, невизначеність у питаннях, як правильно повідомляти оточення про усиновлення, чи як реагувати на питання від родичів та знайомих. Цей соціальний тиск може додавати стресу та нервозності батькам, що заважає їм повною мірою зануритися в роль турботливих батьків.

Що робити батькам-усиновлювачам?

- Не звертати увагу на негативні коментарі оточення та орієнтуватися лише на потреби своєї сім'ї.
- Якщо близькі люди ставляться скептично, варто спокійно пояснювати їм свою позицію та рішення.
- Звертатися за підтримкою до груп усиновлювачів, які допоможуть пережити такі моменти.

Діти, які пережили усиновлення, часто мають досвід емоційних і фізичних травм, що могли виникнути в результаті насильства, нехтування або відсутності належної турботи з боку попередніх опікунів. Ці травми можуть залишити глибокі шрами на психічному здоров'ї дитини, що значно ускладнює її адаптацію до нової сім'ї. Діти, які пережили фізичну чи емоційну травму, можуть мати труднощі з формуванням прив'язаності та довіри, що може проявлятися у вигляді агресії, тривожності чи замкнутості.

Що робити?

- Не змушувати дитину одразу розповідати про свій минулий досвід.
- Створювати безпечне середовище, де дитина відчуватиме стабільність.
- Звертатися до дитячого психолога, якщо помітні ознаки посттравматичного стресу.

Адаптація до нової родини та середовища. Дитина, яка потрапляє до усиновленої родини, часто стикається з необхідністю адаптуватися до нових умов життя, які можуть суттєво відрізнятися від тих, в яких вона жила раніше. Зміна місця проживання, нові обличчя, нові правила та звички — усе це створює додатковий стрес для дитини, яка може відчувати себе безпорадною та розгубленою в новому середовищі. Ці фактори значно впливають на її емоційний стан і можуть спричинити важкі адаптаційні труднощі.

Що робити?

- Допомогти дитині поступово освоювати новий простір — знайомити її з будинком, школою, друзями.
- Не змінювати занадто багато аспектів її життя одночасно, щоб уникнути перевантаження.

Пошук ідентичності та самооцінки. Для усиновлених дітей дуже важливою є тема особистої ідентичності. Це питання стає особливо актуальним під час підліткової адаптації, коли діти намагаються знайти своє місце в суспільстві та родині. Вони часто відчують розрив між своєю біологічною родиною та новими батьками, що може призводити до відчуття неіснуючої ідентичності, пошуку зв'язків з рідними або спроби порівняти

свою сім'ю з іншими.

Що робити?

- Дозволяти дитині говорити про її біологічну родину, якщо вона має таке бажання.
- Допомогати дитині розвивати свої таланти, щоб вона відчувала власну цінність.

Проблеми з довірою та комунікацією. Діти, які пережили труднощі в попередньому житті, часто мають проблеми з довірою. Вони можуть мати важкий досвід відмови від них, що залишає слід на їхній здатності відкрито виражати свої емоції та довіряти новим батькам. Підтримка з боку батьків є критично важливою для встановлення здорових, довірливих відносин, проте цей процес може бути тривалим і складним.

Що робити?

- Не тиснути на дитину, якщо вона не одразу відкривається.
- Говорити з дитиною простою мовою, пояснювати свої емоції та почуття.

Повторні стреси та емоційні труднощі. Усиновлені діти можуть проявляти поведінкові проблеми, пов'язані з раніше пережитими травмами: агресія, депресія, тривожність, нездатність до адаптації в колективі. Вони можуть бути схильні до відчуження від оточення, що може викликати проблеми з навчанням, соціалізацією або інтеграцією в родину.

Що робити?

- Бути готовими до емоційних сплесків та реагувати на них спокійно.
- Використовувати гру як спосіб допомогти дитині виражати емоції.
- Не ігнорувати ознаки депресії чи тривожності, а звертатися за допомогою до фахівців.

Висновки. Аналіз психологічних труднощів, з якими стикаються батьки-усиновлювачі та усиновлені діти, показує, що для забезпечення успішної адаптації важливою є комплексна підтримка на всіх етапах усиновлення. Як батьки, так і діти потребують належної психологічної допомоги та підготовки для того, щоб зберегти здоровий емоційний клімат в родині та забезпечити гармонійне співіснування. Важливо не залишатися наодинці зі своїми труднощами, а звертатися за підтримкою до фахівців та інших усиновлювачів. В умовах війни питання усиновлення стає ще актуальнішим, адже багато дітей залишилися без батьківської опіки та потребують люблячої сім'ї. Водночас, завдяки нормативним змінам, процес усиновлення поступово вдосконалюється, стаючи більш доступним і зрозумілим для українських родин.

Інтеграція фахівців, психотерапевтів, а також соціальних служб у процес усиновлення може значно покращити результат, надаючи необхідну підтримку та допомогу у вирішенні проблем адаптації.

Література

1. Боулбі Дж. Прив'язаність і втрата. К.: Основи, 2002. С. 115–130.
2. Іваненко О.О. Психологічні аспекти адаптації усиновлених дітей. *Психологія і суспільство*. 2021. №3. С. 45–58.
3. Законодавчі акти України.
4. Сімейний кодекс України.
5. Закон України “Про охорону дитинства”.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВІЙСКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ

Альона Чепурна

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв

Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: доктор психол. наук,

професор Гейко Євгенія Вікторівна

Постановка проблеми. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним психічним розладом, що виникає внаслідок переживання екстремальних стресових подій. Військовослужбовці які брали участь у бойових діях, є особливо вразливою групою для розвитку цього стану. У статті розглядаються основні причини, симптоми, методи діагностики та лікування ПТСР у військових, а також вплив розладу на соціальну адаптацію ветеранів.

Мета дослідження. Визначити особливості розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців,

Викладення основного матеріалу. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найбільш поширених психологічних патологій під час війни. Особливо це стосується військовослужбовців, адже це люди які завжди перебувають у зоні бойових дій. Проблема ПТСР є актуальною в даний час та буде залишатися такою протягом довгого періоду, адже в Україні з'явилося дуже багато військовослужбовців які брали участь безпосередньо у зоні бойових дій та отримали багато стресових розладів серед яких ПТСР.

ПТСР це доволі широке поняття, яке використовується при позначені стресового розладу чи неврозу, який виникає після травматичних для людини подій. Найбільш поширеними причинами для його появи є смерть товаришів або ж необхідність застосування летальної зброї з відповідними наслідками. Під час травматичних подій військовий відчуває страх та втрату контролю над ситуацією. ПТСР розвивається впродовж місяця, а до цього військовий відчуває гостру стресову реакцію (перші 72 години), а наступні дні – гострий стресовий розлад.

Основними симптомами на які варто звернути увагу щоб розпізнати симптоми ПТСР є: сильний страх, роздратування та гнів; апатія та нездатність відчувати позитивні емоції; відчуття надмірного контролю; військовому важко сконцентруватися та сфокусувати увагу; лякливість; виникнення тривожних думок чи спогадів; намагання постійно бути зайнятим; важкість засипання або короткотривалий сон; нічні жахіття, які нагадують про травматичну подію; уникнення згадок про травматичну подію або втрата згадок про неї; раптові фізичні відчуття, такі як пітливість, тремтіння, прискорене серцебиття та біль в

грудях; відстороненість або віддаленість від близьких людей; емоційні замирення.

Діагностика ПТСР забезпечується за допомогою спеціальних опитувальників, відповідно до критеріїв Міжнародної кваліфікації хвороб (МКХ-11) або Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів (DSM-5).

При невчасному зверненні до спеціаліста або ігноруванні симптоматики Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може призвести до серйозних ускладнень, які можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я, а також на соціальне життя людини.

До можливих ускладнень ПТСР відносяться: психічні розлади (депресія, тривожні розлади, суїцидальні думки або спроби, розлади особистості); зловживання психоактивними речовинами (алкоголізм, наркозалежність або зловживання медикаментами, такими як транквілізатори чи седативні засоби); фізичні проблеми (хронічний біль (головний, м'язовий, шлунковий), серцево-судинні захворювання, розлади сну); проблеми в соціальному житті (відчуженість, труднощі в стосунках, проблеми у професійній діяльності, втрата роботи, асоціальна або агресивна поведінка).

Для запобігання ускладненням ПТСР необхідні: рання діагностика, тобто вчасне звернення до спеціаліста; психотерапія чи медикаментозна терапія; підтримка близьких та навчання навичкам саморегуляції.

Психокорекція ПТСР базується на комплексному підході, що включає психотерапію, медикаментозну терапію, соціальну підтримку та зміни способу життя. Вибір методів залежить від тяжкості розладу, індивідуальних особливостей клієнта та наявності супутніх розладів (депресії, тривожності, залежностей тощо).

Основним видом психокорекції ПТСР є психотерапевтичні заходи. Першим методом є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка являється одним із найбільш ефективних методів та допомагає особистості змінити негативні переконання про травму, власну безпеку та майбутнє. У межах КПТ виділяють експозиційну терапію – коли пацієнта поступово «зустрічають» із спогадами та тригерами, що допомагає зменшити їх вплив; когнітивна реструктуризація – допомагає змінити деструктивні думки («Я ніколи не буду в безпеці») на реалістичні та менш болісні; тренування навичок регулювання емоцій, тобто робота над контролем страху, гніву та тривоги.

Другим методом є десенсибілізація та репроцесуінг рухами очей (EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing) – це науково підтверджений метод, ефективний при психокорекції з ПТСР, особливо у військових та жертв насильства. Під час терапії пацієнт згадує травматичний досвід, фокусуючись на ритмічних рухах очей, що допомагає мозку «переробити» травму без сильних емоційних реакцій. Даний метод дозволяє зменшити силу флешбеків та нав'язливих думок.

Третім методом є терапія прийняття та відповідальності (АСТ – Acceptance and Commitment Therapy) – коли клієнт фокусується на прийнятті важких

емоцій, а не їх уникненні. Під час даної терапії клієнт вчиться жити згідно з власними цінностями, навіть за наявності стресових переживань.

Четвертим методом є метод групової та сімейної терапії, тобто це робота в групах ветеранів або жертв травматичних подій, яка допомагає подолати відчуття ізоляції. Підтримка сім'ї критично важлива, тому існують програми для навчання родичів правильним способом взаємодії з особистістю, яка переживає ПТСР.

Ще одним видом лікування ПТСР являється медикаментозне. Ліки не є основним методом лікування, але можуть використовуватися для зменшення симптомів (тривожності, депресії, проблеми зі сном). Основними препаратами для лікування ПТСР є: 1) антидепресанти (СИЗС та СИЗН) до яких належать: сертралін (Zoloft), Пароксетин (Paxil) – рекомендовані FDA препарати для лікування ПТСР; Флуоксетин (Prozac), Венлафаксин (Effexor XR) – допомагають покращити настрій та зменшити рівень тривоги. Антидепресанти зменшують інтенсивність флешбеків, депресії, нав'язливих думок. Тривалість прийому складає більше 6 місяців; 2) стабілізатори настрою та антипсихотики, до яких належать: Ламотриджин, Кветіапін – застосовуються при складних випадках ПТСР із сильною емоційною нестабільністю; Празозин – використовується при нічних кошмарах та порушеннях сну; 3) протитривожні препарати та снодійні, до яких відносять: Прегабалін, Бензодіазепіни, (Лоразепам, Діазепам) – короткочасно застосовуються при вираженій тривозі (але через ризик залежності їх призначають рідко); Мелатонін – природний засіб для нормалізації сну.

Альтернативними методами лікування та реабілітації є: фізична активність та спорт, адже регулярні вправи допомагають знизити рівень стресу, покращити сон та стабілізувати настрій. Військові реабілітаційні програми часто включають командні види спорту, марафони та йогу.

Другим альтернативним методом лікування є арт-терапія та музикотерапія, яка допомагає військовим та жертвам насильства виразити свої емоції через творчість. Даний вид терапії використовується у багатьох реабілітаційних центрах для ветеранів. Третім альтернативним методом є терапія за допомогою тварин (каністерапія та іпотерапія) – спілкування з собаками або конями допомагає зменшити тривогу та покращити соціальні навички. У багатьох країнах (США, Канада) є програми з навчання спеціальних службових собак для осіб з ПТСР. Не менш важливими є соціальна підтримка та адаптація, до яких належать: програми реабілітації для ветеранів – де відбувається навчання нових професій, робота з психологами, підтримка у працевлаштуванні; підтримка родин та друзів – навчання сім'ї правильній комунікації та взаємодії; громадські ініціативи – групи підтримки, благодійні фонди допомоги ветеранам.

Отже, під час лікування ПТСР важливий індивідуальний підхід до кожного пацієнта, адже симптоми можуть значно відрізнятися.

Рідні та оточення відіграють важливу роль у зменшенні стигматизації військових, що переживають наслідки посттравматичного стресу, мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або розлад адаптації. За сприятливих обставин та з плином часу симптоми, які є, минають і людина

відновлюється та повертається до звичайного життя. Крім того як свідчать результати останніх досліджень, людям які пережили травму та подолали її наслідки, властиве посттравматичне зростання. Вони не просто повністю до попереднього стану, але часто стають сильнішими, мудрішими, приязнішими, досягають значних успіхів у своїй діяльності, будуть міцніші стосунки та змінюють на краще не лише власне життя, але й життя своїх рідних та найближчого оточення.

Якщо рідні військового помічають у нього деякі з симптомів ПТСР, то варто запропонувати йому поговорити про це з психологом чи медиком. Близьке оточення військового може допомогти йому у подоланні травматичних симптомів та у відновленні. Якщо ви бачите що ваша близька людина після пережитої травматичної події занурюється у неприємні спогади, необхідно спробувати поговорити з ним про те, що все позаду, а в теперішній момент він перебуває у безпеці та в колі близьких людей, які хочуть допомогти йому у подоланні травми, а також надати підтримку та турботу. При цьому необхідно підкреслювати позитивні риси та гарні вчинки військового, роблячи це спокійно, без надмірного пафосу, а також не знецінюючи його пережитий досвід. Під час спілкування з військовим при травмах ПТСР необхідно спілкуватися з ним у тій мірі, в якій він готовий до спілкування. Слухайте його даючи можливість висловлювати свої думки та емоції.

Висновки. Таким чином, бачимо що посттравматичний стресовий розлад є серйозним наслідком бойових дій, який суттєво впливає на психічний стан військовослужбовців. Боротьба з ПТСР серед військових має стати пріоритетним завданням держави та суспільства, адже це не лише питання здоров'я окремих осіб, а й соціальної стабільності загалом. ПТСР є серйозною проблемою серед військових, що вимагає комплексного підходу до діагностики, лікування та реабілітації. Вчасне втручання та підтримка можуть значно покращити якість життя військових та сприяти їх адаптації в суспільстві. Подальші дослідження у сфері психічного здоров'я військових є необхідними для розробки ефективніших методів допомоги.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Олена Шабаліна

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Мамчур Ірина Вікторівна

Постановка проблеми. Дослідження в галузі психології підприємництва стали одним з пріоритетних напрямків економічної психології. Разом з тим,

психологія підприємництва має поки незначну кількість загальновизнаних, теоретично і емпірично обґрунтованих концепцій, що пояснюють специфіку підприємницької діяльності.

Підприємець – творець своєї справи, тому підприємницька діяльність накладає свій відбиток на його особистість, зумовлює спосіб життя, формує його життєві цілі та психологічні установки, світогляд. Відмінні риси психології підприємця пов'язані з різницею між підприємницькою діяльністю та іншими видами праці. Праця підприємця не регламентована і не фіксована, не має нормативного результату, в ній немає обов'язкової послідовності дій. Відмінності в психології та формах дій підприємця та людини найманої праці відображають відмінності відносин до власності у підприємця та найманого працівника, мотивацій праці та цілей діяльності.

Викладення основного матеріалу. Підприємці – це особи, які володіють та розпоряджаються власністю (капіталом, ресурсами, засобами виробництва), яку вони вкладають у те чи інше підприємство, використовують найману працю з метою отримання прибутку. Підприємець бере на себе функції ризику та прогресу в економічній сфері життя суспільства, створюючи в умовах невизначеності та відсутності гарантій нових форм задоволення суспільних потреб [5].

Найбільш точне визначення підприємця, на нашу думку, було запропоноване М. Глушач: «підприємець – це особа, наділена індивідуально-психологічними характеристиками, які дають їй змогу виступати суб'єктивним фактором відтворення, здатна на ініціативній та інноваційній основі, не боїться повної відповідальності, йде на ризик та особливим чином поєднує інші чинники виробництва так, щоб в перспективі з'явився додатковий прибуток» [2].

Й. Шумпетер і Дж Мілль. включали до свого аналізу підприємництва такі категорії, як прийняття ризику й інновація.

Дж Мілль. вважав, що прийняття ризику є ключовою якістю підприємця, що відрізняє його від інших суб'єктів господарської діяльності. Й. Шумпетер зазначав, що такою знаковою якістю є інновація. Цікаво те, що думки обох учених збігалися в питанні необхідності виокремлення психотипу підприємця із загальної маси господарюючих суб'єктів, у визначенні підприємця як певної відмінної «економічної особи» [3].

При аналізі діяльності підприємця виділяються два її аспекти: власне підприємницька діяльність та менеджмент. Перший аспект передбачає створення нової структури та забезпечення її зростання та розвитку. Другий пов'язаний з необхідністю підтримки стабільності та порядку всередині вже створеної структури. Сучасний український підприємець інтегрує обидва зазначені аспекти у своїй діяльності. Це зумовлює необхідність розгляду специфіки підприємницької діяльності з позиції як створення нового, так і підтримки його функціонування, управління ним [4].

Важливою особливістю поведінки підприємця є його функціонування в умовах ситуаційних лімітів, що обмежують його життєвий простір, що зводить нанівець раціональні розрахунки майбутнього, яке він намагається спланувати [1].

Тому підприємець повинен, з одного боку, вміти йти на певний ризик, але з іншого він має бути досить мудрим та обережним, щоб не ризикувати даремно. Від невдачі ніхто не застрахований, тому для підприємця надзвичайно важливим є вміння спокійно аналізувати кожен свій промах і отримувати з нього користь, щоб не повторювати своїх помилок.

У процесі підприємницької діяльності постійно виникають завдання, пов'язані з прийняттям рішень. Процес прийняття цих рішень супроводжує низку специфічних умов, вивчених зарубіжними та вітчизняними психологами. Узагальнюючи їх нароби, можемо виділити такі особливості мотивації діяльності підприємців:

1) свобода вибору та пошуку способів економічних дій; переважна орієнтація на власну мету, ігнорування тиску групи, ситуативних факторів; цьому сприяють наявність таких особливостей особистості, як полінезалежність, внутрішній локус контролю;

2) переважання розсудливості над імпульсивністю і водночас високий рівень невизначеності прийнятих рішень, наявність ризику, загроза втрат; цьому сприяють наявні у підприємців схильність до ризику і водночас відповідальність;

3) прагнення боротися і перемагати, переважання мотиву досягнення мотивом уникнення невдачі; цьому сприяє виражена потреба у самоактуалізації та громадському визнанні. [1; 2; 5]

Як свідчать дослідження, краще адаптуються у світі комерції ті, у кого переважає спрямованість на справу над спрямованістю на спілкування та на себе.

Отже, мотиваційний механізм підприємницької діяльності полягає у досягненні поставлених цілей, які полягають у максимізації результатів діяльності.

У той самий час результати досліджень підприємницької діяльності показали, що, крім економічної вигоди, однією з основних мотивів, які спонукають до підприємництва, є інноваційно-творчі чинники. Такий результат пов'язаний насамперед із тим, що підприємці прагнуть незалежності, самостійності, що, своєю чергою, відповідає їх життєвим орієнтирам. Інноваційно-творча мотивація характерна як для чоловіків, так і для жінок – підприємців. Такого типу мотивація сприяє прийняттю різноманітних фінансових, соціальних і психологічних рішень, відповідних ризиків задля досягнення поставленої мети.

У той самий час, говорячи про мотиваційних чинників, слід зазначити і бар'єри, які, з одного боку, є перешкодою у розвитку підприємництва, але з іншого – їх подолання може стати підприємницьким мотиватором.

Насамперед варто відзначити складність політичного та економічного становища, що викликає занепад промисловості. У разі правової бази недостатньо для захисту підприємців. Також бар'єром є низький рівень правових та економічних знань підприємців та негативне сприйняття підприємницької діяльності частиною населення. Незважаючи на те, що сприйняття іміджу та статусу підприємця в останні роки покращилося, підприємництво перестало сприйматися населенням як найкращий вибір кар'єри [2]. Крім того, недостатньо підтримки з боку держави у сфері підприємництва.

Щодо корпоративного оподаткування, то державна політика створює серйозні перешкоди для підприємців. Як правило, державна політика не орієнтована на поступальну підтримку та стійкість бізнесу [5].

Підприємці зазнають труднощів із бюрократією та ліцензуванням свого бізнесу. Отримати ліцензію на експлуатацію та дозволи в короткий термін практично неможливо.

Ще одним бар'єром є зниження купівельної спроможності населення на придбання споживчих товарів, спричинене економічною кризою. Низька ділова етика у приватному та державному секторах, жорстке конкурентне середовище та дуже низький рівень соціального захисту підприємців також є серйозними перешкодами [1].

Загалом зазначені бар'єри можна поєднати в 4 групи:

- бар'єри легітимності;
- адміністративні бар'єри;
- фінансові бар'єри;
- управлінські бар'єри.

Висновки. Відсутність людського капіталу також можна розглядати як перешкоду для підприємництва, оскільки неадекватне навчання та підприємницька освіта перешкоджають розвитку людського капіталу та обмежують можливості працевлаштування окремих осіб.

В реаліях сьогодення українське підприємництво стикається із такими викликами, як нестабільність, брак ресурсів, зниження купівельної спроможності населення, руйнування інфраструктури. Водночас, війна стимулює появу нових напрямків підприємницької діяльності, її адаптацію та переорієнтацію. Демонструючи таку гнучкість, стійкість та здатність до інновацій, підприємництво в умовах війни стає важливим елементом економічного та соціального фронту країни. Розкрита проблема потребує подальшого емпіричного дослідження та встановлення кореляційних зв'язків між підприємницькою діяльністю та основними бар'єрами в умовах воєнного стану.

Література

1. Гусєва О. Ю., Легомінова С. В., Воскобоева О. В., Ромащенко О. С., Хлевицька Т. Б. Психологія підприємництва та бізнесу: навчальний посібник. Київ: Державний університет телекомунікацій, 2019. 257 с.
2. Краси́лова Ю. В. Досвід психологічного забезпечення діяльності малого підприємства. *Проблеми загальної та педагогічної психології Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Т. 4. № 3. 2002. С. 43-56
3. Ложкін Г. В., Комаровська В. Л. Економічна психологія : навчальний посібник. Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2014. 412 с.
4. Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємництва: Навч. посіб. Львів: Плай, 2001. 276 с.
5. Танклевська Н. С., Танасійчук О. М. Індивідуально-психологічні якості підприємця, який веде бізнес на деокупованих територіях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Випуск 1. 2024. С. 29-36.

РОЛЬ АСИСТЕНТА ВЧИТЕЛЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЯКІСНОЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Юлія Шаповалова

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психол. наук,
професор Гейко Євгенія Вікторівна

Постановка проблеми. Сучасна освіта все більше орієнтується на принцип інклюзії, який передбачає рівні можливості для всіх учнів, незалежно від того, чи мають вони особливі освітні потреби, чи ні. У цьому контексті асистенти вчителя відіграють важливу роль у забезпеченні комфортного та ефективного навчального середовища для дітей з особливими освітніми потребами.

Попри нормативне закріплення ролі асистента вчителя в освітньому процесі, на практиці виникають численні виклики щодо ефективності його діяльності.

Зокрема, спостерігається недостатня підготовка асистентів, нечіткість функціональних обов'язків, а також труднощі у взаємодії між вчителем, асистентом, учнями та батьками. Це може впливати на якість інклюзивної освіти та рівень соціалізації дітей з особливими освітніми потребами.

Таким чином, постає необхідність ґрунтовного аналізу ролі асистента вчителя у забезпеченні якісної інклюзивної освіти, визначення ключових аспектів його діяльності, а також шляхів оптимізації взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу.

Мета дослідження - є визначення ролі асистента вчителя у забезпеченні якісної інклюзивної освіти, аналіз основних функцій та викликів у його діяльності, а також розробка рекомендацій щодо підвищення ефективності його роботи в умовах інклюзивного навчання.

Викладення основного матеріалу.

1. Інклюзивна освіта як сучасний підхід до навчання.

Інклюзивна освіта передбачає організацію умов для навчання всіх дітей, незважаючи на їхні особистісні відмінності.

Вона базується на принципах рівного доступу до освіти, соціальної адаптації та індивідуального підходу до кожного учня. Важливою складовою ефективного інклюзивного навчання є підтримка учнів з особливими освітніми потребами (ООП), що забезпечується через залучення асистента вчителя.

2. Роль асистента вчителя в інклюзивному навчанні.

Асистент вчителя є ключовою фігурою в процесі адаптації освітнього середовища для учнів з ООП. Його основні завдання включають:

- Допомогу вчителю у плануванні та реалізації індивідуальних навчальних планів.

- Підтримку учня у процесі навчання, розвитку соціальних навичок та самостійності.
- Організацію сприятливого середовища, що відповідає потребам дитини.
- Комунікацію з батьками та іншими учасниками освітнього процесу.

3. Виклики у діяльності асистента вчителя.

Незважаючи на значну роль асистента вчителя, існують певні проблеми, що впливають на ефективність його діяльності:

- Недостатня професійна підготовка та відсутність спеціалізованих програм навчання.
- Нечітке визначення функціональних обов'язків, що може призводити до конфліктів із вчителями та батьками.
- Велике навантаження через потребу підтримки кількох учнів одночасно.
- Обмежені ресурси для адаптації навчального матеріалу та створення відповідного освітнього середовища.

4. Шляхи вдосконалення роботи асистента вчителя.

Для підвищення ефективності діяльності асистента вчителя необхідно:

- Розробити чіткі стандарти професійної підготовки та систему сертифікації.
- Визначити чіткі функціональні обов'язки асистента на рівні закладу освіти.
- Забезпечити методичну підтримку, зокрема тренінги, супервізію та наставництво.
- Покращити командну взаємодію між асистентом, вчителем, батьками та фахівцями (психологами, логопедами тощо).

Висновки. Асистент вчителя відіграє важливу роль у забезпеченні якісної інклюзивної освіти, сприяючи адаптації навчального середовища, підтримці учнів з ООП та ефективній роботі педагогічного колективу. Проте для досягнення максимального ефекту необхідно вирішити низку проблем, пов'язаних із професійною підготовкою, організацією роботи та ресурсним забезпеченням.

Впровадження комплексного підходу до вдосконалення діяльності асистента сприятиме створенню більш доступного та якісного освітнього процесу для всіх учнів.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Альона Швець

студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Близнюкова Олена Миколаївна

Постановка проблеми. У сучасному світі підлітки дедалі частіше стикаються зі стресовими ситуаціями, які пов'язані з соціальними, економічними, політичними та психологічними чинниками. Особливо відчутними ці впливи є в умовах нестабільності, інформаційного перевантаження, зростання рівня тривожності та невизначеності майбутнього. Підлітковий вік сам по собі є кризовим періодом, що супроводжується фізіологічними, когнітивними та емоційними змінами, становленням особистісної ідентичності. У цей період формується система цінностей, відбувається активне пізнання себе, визначення свого місця у світі, що робить особистість надзвичайно вразливою до дестабілізуючих факторів [3].

Проблема розвитку стресостійкості набуває особливої актуальності у контексті сучасних викликів: війна, соціальні конфлікти, вимушене переселення, втрата близьких, булінг, складнощі навчання в умовах дистанційної або змішаної форми освіти. Усе це вимагає від підлітка високого рівня адаптивності та вміння саморегуляції. Однак далеко не всі підлітки мають сформовані механізми психологічного захисту, що зумовлює потребу у розробці ефективних засобів підтримки та розвитку стресостійкості.

Викладення основного матеріалу. Стресостійкість визначається як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігати психоемоційну стабільність, адаптуватися до змін, долати труднощі без деструктивних наслідків для психіки. Це інтегральна властивість, яка формується під впливом біологічних (тип нервової системи, темперамент), психологічних (риса характеру, самооцінка, рівень саморегуляції) та соціальних (родинне оточення, соціальні зв'язки, підтримка) факторів [2].

На думку дослідників, стресостійкість включає такі компоненти:

емоційну стабільність — здатність контролювати афективні реакції;

когнітивну гнучкість — вміння змінювати мислення відповідно до ситуації;

мотиваційну цілеспрямованість — здатність зберігати мотивацію навіть у складних умовах;

соціальну компетентність — здатність взаємодіяти з оточенням у конструктивний спосіб [1].

Формування стресостійкості в підлітковому віці відбувається через взаємодію таких факторів:

сім'я сприяє розвитку внутрішньої впевненості підлітка завдяки емоційній підтримці, демократичному стилю виховання, стабільним межах і адекватній вимогливості [4];

школа підвищує рівень адаптивності, забезпечуючи позитивне середовище, стимулюючи розвиток самостійності та відповідальності, а також завдяки конструктивній взаємодії з учителями;

однорічкі допомагають формувати соціальну зрілість через підтримуючі стосунки, спільний досвід розв'язання конфліктів та набуття навичок ефективної комунікації;

психологічна підтримка зміцнює стресостійкість через інтервенції, тренінги та програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та навичок медіації [5].

До психологічних засобів розвитку стресостійкості належать:

когнітивно-поведінкові техніки, що допомагають змінювати неадаптивні мисленнєві схеми;

арттерапевтичні методи (малювання, ліплення, музикотерапія), які сприяють емоційному розвантаженню;

техніки релаксації та дихальні практики для зниження рівня тривожності;

рольові ігри, тренінги асертивності, спрямовані на розвиток впевненості у спілкуванні;

методи самоспостереження та щоденникові практики, які сприяють рефлексії та усвідомленню внутрішніх станів [2].

Психологічна робота з підлітками має бути комплексною, враховувати індивідуальні особливості, а також охоплювати не лише дітей, а й їхніх батьків, педагогів, соціальне оточення. Важливо розвивати навички управління емоціями, критичного мислення, відчуття внутрішнього контролю над подіями. Значну роль відіграє профілактика емоційного вигорання, формування здорових способів реагування на стрес.

У період соціальних потрясінь, таких як війна, підвищення стресостійкості може виступати чинником психологічного виживання. В таких умовах зростає роль програм психологічної допомоги, волонтерської діяльності, кризових інтервенцій. Створення «островків безпеки» в освітньому середовищі — також важлива умова підтримки психічного здоров'я підлітків.

Висновки. Розвиток стресостійкості у підлітків є важливою умовою формування адаптованої, соціально зрілої, емоційно врівноваженої особистості. Цей процес потребує системної роботи, міждисциплінарного підходу, участі фахівців-психологів, педагогів, родини. Створення сприятливого психологічного середовища, розвиток емоційного інтелекту, формування конструктивних копінг-стратегій сприяють підвищенню стійкості підлітків до життєвих труднощів і загроз.

Література

1. Андрусюк С.П. Формування стресостійкості в юнацькому віці. Тернопіль: Підручники і посібники, 2020. 148 с.
2. Гончаренко Л.В. Емоційний інтелект і його роль у подоланні стресу. Харків: Основа, 2021. 112 с.

3. Дьяченко О.М. Психологія особистості в умовах стресу. К.: Академія, 2019. 256 с.
4. Іванова Н.С. Тренінги психологічної стійкості: програми для підлітків. Одеса: ВМВ, 2022. 96 с.
5. Коваленко Т.О. Соціальні чинники розвитку стресостійкості у підлітків. // Психологічний вісник. 2022. №3. С. 32–38.

САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ КОНЦЕПЦІЯХ

Сніжана Швець

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Дметерко Наталія Володимирівна.

Постановка проблеми. Особистість являє собою багатовимірну, інтегровану психосоціальну систему, всі компоненти якої перебувають у постійній динаміці, формуючи складні взаємодії та взаємовпливи. Особливо інтенсивно ці процеси проявляються в підлітковому віці, періоді активного формування і трансформації особистісної структури, який часто характеризується станом нестійкої рівноваги. У цей період, внаслідок вікової кризи, зазвичай спостерігається порушення гармонії між різними аспектами психіки. Однак такий дисбаланс відкриває нові перспективи для багатоваріантного розвитку особистості та сприяє переходу її системи на вищий якісний рівень організації. У рамках сучасного розуміння цих проблем ключовим є аналіз взаємозв'язків між різними чинниками впливу. У науковій літературі самооцінка підлітків розглядається як динамічне утворення, що формується під впливом різноманітних факторів – від соціального середовища до індивідуального досвіду. Метою цієї статті є огляд наукових підходів до вивчення самооцінки підлітків, аналіз теоретичних моделей, а також узагальнення сучасних досліджень у цій галузі.

Викладення основного матеріалу. Самооцінка є однією з базових характеристик особистості і відіграє важливу роль у регуляції діяльності та поведінки. Самооцінка сприяє адаптації до життєвих умов, що постійно змінюються, і таким чином слугує своєрідним орієнтиром для взаємодії з навколишнім світом.

Зважаючи на ці концепції, більшість науковців у галузі психології та педагогіки приділяють значну увагу вивченню феномену самооцінки, визнаючи її невід'ємною частиною самосприйняття та особистісної структури.

Джерелом поняття «самооцінка» вважається робота В. Джеймса який ввів в науковий обіг термін «самооцінка» як позначення самооцінки і почуття власної

гідності. Для того, щоб проаналізувати процес розвитку терміну в психологічній науці, необхідно звернутися до трактування Вільяма Джеймса. Він виражав самооцінку у вигляді дробу. Чисельник містить успіхи індивіда, а знаменник - його претензії. Він зазначав, що самооцінку можна підвищити або за рахунок збільшення успіху, або за рахунок зниження рівня домагань [2,с.310].

У науковій літературі існує широкий спектр підходів до класифікації видів самооцінки, що зумовлює багатогранність розуміння цього психологічного феномена.

Специфіка трактування особистості у зарубіжній психології, як правило, прямо проектується на розуміння сутності самооцінки: вона або визнається, як і особистість первинно конфліктною (Е.Фромм, К.Хорні та інші), або розглядається як протиставлення дійсного уявлення та уявлення, яке людина демонструє (Е.Вагнер, Р.Мей, К.Роджерс та інші).

Представники гуманістичної психології - А.Маслоу, К.Роджерс акцентують увагу на ролі внутрішніх факторів розвитку самооцінки – емоцій, прагнень та потреб суб'єкта. Самосвідомість та самооцінка, на думку К.Роджерса, є ядром особистості, яке забезпечує орієнтацію людини в оточуючому соціальному середовищі та визначає всю поведінку особистості у майбутньому, дозволяє реалізувати свої потенційні можливості.

У межах біхевіористичного підходу, поширеного в роботах Б. Скіннера та А. Бандури, самооцінка аналізується через концепції самоефективності та самоповаги [5, с.68].

Психологи неопрейдиського напрямку (К.Хорні, Х.Сілліван) звертаються до емоційно-потребнісної сфери при розгляді умов, які визначають становлення самооцінки. В цьому ж контексті відбувалось і дослідження соціально-психологічних умов формування рівня домагань та самооцінок у школі К.Левіна (К.Левін, Ф.Хоппе). [3, с. 95].

Засновник індивідуальної психології Альфред Адлер звернув особливу увагу на роль ранніх дитячих переживань у формуванні самооцінки. Він стверджував, що її витoki пов'язані з комплексом неповноцінності, який розвивається у відповідь на початкове усвідомлення власних слабкостей чи недоліків. За Адлером, це відчуття запускає внутрішню боротьбу за перевагу та прагнення до досконалості. Комплекс переваги він визначав як спосіб людини компенсувати свої приховані слабкості шляхом формування переконання у власній спроможності й винятковості [2, с. 229].

А.І.Сілвестру називає найважливіший фактор у процесі розвитку самооцінки - спілкування з оточуючими. Під час спілкуванні людина засвоює критерії оцінок, їх форми, види, способи оцінювання, а в індивідуальному досвіді відбувається їх апробація, наповнення особистісним сенсом. [3, с. 94].

У психолого-педагогічній літературі є представники діяльнісного підходу. Особистість, враховуючи власні здібності, інтереси та самооцінку, проявляє схильності до певного виду діяльності (Н.С.Лейтис, А.В.Петровський, С.Л.Рубінштейн, та інші). Схильність виражається в тому, що дитина за власним

бажанням постійно займається певним видом діяльності, пов'язуючи з цією діяльністю свої життєві плани. Самооцінка власних здібностей та інтересів визначає коло завдань, вирішення яких дитина вважає для себе можливим, й область діяльності, де вона відчуває себе впевнено.

Поява здатності оцінювати себе співвідноситься в дослідженнях з розвитком у дитини таких феноменів як почуття ідентичності, автономії та ініціативи (Е.Еріксон), з утворенням поняття "Я" (Р.Заззо), з появою уявлень про свої можливості (Х.Хакхаузен).

Подвійна природа визначення самооцінки знайшла відображення в тих визначеннях, які даються їй у психологічній літературі: в них або актуалізуються її операційні характеристики, фіксуються способи, за допомогою яких людина оцінює себе (О.А.Будассі), або виділяються показники її як особистісного утворення (Р.Бернс).

Узагальнення зарубіжних наукових джерел дозволяє констатувати, що в більшості досліджень самооцінка формується в результаті усвідомлення своїх якостей, власного відношення до себе, та в результаті особистісних зв'язків із оточенням. Вироблення самооцінки відбувається у поєднанні впливу зовнішніх (об'єктивних) факторів і внутрішнім (суб'єктивним) прийняттям особистістю цього впливу. Самооцінка включає оцінку-констатацію впливу об'єкту на особистість і оцінку-реакцію, тобто оціночно-реактивний стан людини. Виходячи з цього, можна виділити два основних компонента самооцінки: когнітивний, який реалізує гностичну функцію самооцінки, і емоційно-захисний, психологічна функція якого полягає у відповідній реакції особистості на об'єкт впливу та відображає потребу у збереженні самооцінки на достатньо високому рівні, який задовольняє людину.[3, с. 95].

І. Бех розглядає самооцінку як один із провідних регуляторів поведінки та життєвої активності підлітків. У підлітковому віці відбувається інтенсивне формування самосвідомості, самооцінки, з'являється гострий інтерес до самого себе. Підлітки прагнуть якнайшвидше перейти від "дитячих" норм поведінки до "дорослих". У зв'язку з цим у окремих підлітків збільшуються випадки непостійної, ситуативної поведінки, з'являється повністю не критична і надоптимістична самооцінка, їм властива орієнтація на зовнішні обставини.. [1, с.93].

О. Скрипченко пропонує розподіляти самооцінку особистості за двома ключовими критеріями: рівнем та стабільністю. Згідно з цим підходом, за рівнем самооцінка може бути високою (неадекватною або завищеною), середньою (адекватною) або низькою (заниженою). Водночас щодо стабільності вона поділяється на стабільну, яка характеризується впевненістю особистості у власних силах, та плаваючу, що позначається незбалансованістю та сильним впливом зовнішніх чинників, зокрема думок оточення, успіхів або невдач. Іншим критерієм класифікації самооцінки є предмет її спрямування, тобто внутрішня

реальність особистості, що знаходить своє відображення в оцінюванні. О. Скрипченко виокремлює три специфічні види самооцінки:

- перший стосується життєвих цілей, мотивів та прагнень (так звана інтенція особистості);
- другий охоплює когнітивні та інтелектуальні здібності індивіда;
- третій зосереджується на психофізіологічних, фізичних і характерологічних якостях людини, тобто її сутнісних характеристиках [2, 228].

Такий поділ дозволяє глибше розкрити багатовимірність і складність феномена самооцінки.

Ю. Ліпковська аналізує фактори впливу на самооцінку дітей в різні періоди життя: молодшому шкільному віці, підлітковому віці та старшому шкільному віці. На кожному конкретному етапі розвитку особистості самооцінка, з одного боку відображає рівень розвитку самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення до себе, з іншого — є важливою внутрішньою умовою їхнього розвитку. [4, с. 68]. На різних етапах самооцінка становлення особистості відбувається під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, які є відмінними для кожної стадії. Наприклад, з віком зовнішні фактори впливу починають переважати. А самооцінка у підлітків розвивається найінтенсивніше, що пояснюється бурхливим розвитком самосвідомості та потребою самопізнання.

Ретельний аналіз наукових джерел свідчить, що самооцінка є невід'ємним елементом самосвідомості, виконуючи роль умовного дзеркала, у якому людина оцінює себе з різних перспектив. Вона охоплює не лише об'єктивну оцінку фізичних і розумових якостей, але й глибше розуміння комунікативних та соціальних навичок, а також позиціонування себе в суспільстві.

Висновки. Феномен самооцінки є багатовимірним і комплексним утворенням, сутність якого слід розглядати у взаємозв'язку з іншими компонентами самосвідомості. Представлений підхід у межах сучасних психолого-педагогічних концепцій підкреслює фундаментальне значення самооцінки для розуміння внутрішньої структури особистості та її функціонування. Визначено, що самооцінка виконує центральну роль в організації життєдіяльності індивіда, зокрема сприяючи ефективним процесам саморегуляції та адаптації до мінливих умов навколишнього середовища.

Література

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-метод. посібник. К.: ІЗМН, 1998. 204 с.
2. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2021. 416 с.
3. Коновальчук І.І., Коновальчук І.М. (2003). Психолого-педагогічне проектування становлення самооцінки дитини в умовах навчально-виховного комплексу. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка* (13). С. 93-96.

4. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. Вип. 9. С. 61–69.
5. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Г. Основи психології та педагогіки: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця: ВНТУ, 2009. 163 с.

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ : ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

Тетяна Шевченко

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доц. Дметерко Наталія Володимирівна

Постановка проблеми. Сучасні методи ведення бойових дій висувають вимоги, що нерідко перевищують наявні ресурси та можливості військових. Це зумовлює потребу в особистостях зі стійкою психікою, соціальною активністю, високим рівнем саморегуляції та здатністю протистояти впливу несприятливих факторів, а також правильно обирати стратегії подолання стресу. Копінг-стратегії відіграють ключову роль у швидкому та ефективному подоланні наслідків бойових дій, зокрема стресу та травм. Важливим завданням залишається проведення новітніх теоретичних і практичних досліджень, особливо робіт вітчизняних і зарубіжних учених, які вивчають особливості копінг-стратегій у представників професій із підвищеним ризиком для життя, зокрема військовослужбовців.

Викладення основного матеріалу. Аналіз сучасних наукових досліджень на тему копінг-стратегій у військовослужбовців свідчить про важливість цього феномену для збереження психологічного здоров'я та ефективної адаптації в умовах екстремальних стресових ситуацій. Термін «копінг» був уперше введений Л. Мерфі в 1962 році у контексті вивчення подолання кризових ситуацій у розвитку дітей. Однак саме Р. Лазарус та С. Фолкман вважаються основоположниками концепції копінг-стратегій. У своїй книзі «Психологічний стрес і процес адаптації до нього», опублікованій у 1966 році, вони визначили копінг як свідомі стратегії боротьби з стресовими ситуаціями, де особа оцінює загрозу ситуації та співвідносить її зі своїми ресурсами [5, с.992-995]. Копінг-стратегії охоплюють різні способи реагування на стрес, як свідомі, так і автоматичні, що залежать від особистісних особливостей, таких як темперамент.

На сьогодні розуміння копінгу є більш спрощеним та зорієнтованим на практичне застосування, зокрема в умовах військової служби. Копінг визначають як усвідомлені способи регуляції емоційного стану та реакцій на стресові ситуації, що є важливими для підтримки психічного здоров'я

військовослужбовців. Дослідниця М. М. Дідух описує копінг у структурно-функціональній моделі, що включає три основні компоненти: когнітивно-оцінний, мотиваційно-операційний та регулятивний. Ці компоненти допомагають адаптуватися до екстремальних умов, які характерні для військової діяльності [2,с.10-12].

Сучасні наукові дослідження, зокрема роботи О. А. Блінова, В. В. Абрамова, М. М. Василенка, та інших дослідників, акцентують на важливості копінг-стратегій у контексті психофізіологічної адаптації військовослужбовців. Вони підкреслюють, що одними з найсильніших стресових факторів, що впливають на особистість у військовому середовищі, є непередбачуваність і невизначеність, що створює додаткові виклики для застосування ефективних копінг-стратегій. Ці чинники визначають специфіку екстремальних умов служби і можуть значно вплинути на вибір та ефективність допінгових методів у військових.

Українські науковці розглядають копінг-поведінку як свідомі когнітивні та поведінкові дії, спрямовані на подолання стресу та адаптацію до складних життєвих обставин. Це індивідуальний спосіб реагування на психологічне напруження, який забезпечує збереження внутрішньої рівноваги та функціональності. У межах нашого теоретичного дослідження копінг-поведінка військовослужбовця розглядається як форма реагування на психоемоційне навантаження в професійній діяльності, що спрямована на збереження або швидке відновлення боєздатності. Конструктивною вважається така копінг-поведінка, яка допомагає ефективно контролювати стрес через активне розв'язання проблем, емоційну регуляцію або усвідомлене уникнення стресових впливів[1,с.95-104].

Існує багато підходів до класифікації копінг-стратегій, проте єдиної системи наразі не розроблено. Найвпливовішою є класифікація, запропонована Р. Лазарусом і С. Фолкман, яка виділяє три основні типи копіngu: орієнтація на оцінку, орієнтація на проблему, орієнтація на емоції.

Ці стратегії допомагають людині адаптуватися до складних ситуацій, вибір тієї чи іншої залежить від характеру проблеми та особистих ресурсів[6, с.289-291].

Адаптація копінг-стратегій до специфіки військової діяльності є важливою складовою психологічної підтримки військовослужбовців, оскільки постійний вплив бойового стресу, екстремальні умови служби та соціально-психологічні фактори значно впливають на їх здатність справлятися зі стресом. З огляду на ці обставини, військовослужбовці використовують різні копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій, залежно від їх інтенсивності та характеру [3, с. 136-140].

Серед військовослужбовців однією з найпоширеніших є проблемно-орієнтована копінг-стратегія. Вона передбачає активне розв'язання проблеми, раціональне осмислення ситуації та пошук ефективних дій. Особливо вона активізується в умовах загрози життю, дозволяючи зберігати чітке мислення. Водночас надмірна раціоналізація може супроводжуватись емоційним відстороненням.

На противагу, емоційно-орієнтована стратегія спрямована на внутрішню емоційну регуляцію. Через високий рівень стресу та вимоги до стійкості, військові рідше звертаються до неї, побоюючись втрати контролю в критичних умовах.

Конфронтаційна стратегія характеризується активним опором стресорам, іноді з елементами агресії. У бойовій обстановці вона може бути дієвою, проте в міжособистісних взаємодіях нерідко призводить до конфліктів і дезадаптації.

Стратегія пошуку соціальної підтримки базується на зверненні до оточення — родини, побратимів, психологів — задля отримання емоційної допомоги. Вона сприяє збереженню психоемоційного балансу та формує ресурсне середовище.

Стратегія самоконтролю полягає в регулюванні власних емоцій і поведінки. Вона важлива для оперативного реагування на загрози, проте за надмірного контролю може блокувати емоційне вираження та ускладнювати прийняття допомоги.

Уникнення, як копінг-стратегія, виражається у прагненні дистанціюватися від стресових факторів. У крайніх ситуаціях вона може виконувати захисну функцію, однак часто набуває дезадаптивного характеру, зокрема через формування шкідливих звичок.

Дистанціювання або «відволікання» дозволяє тимчасово знизити емоційне напруження шляхом переключення уваги. У короткостроковій перспективі це може бути корисним, однак у довготривалих стресових обставинах — малоефективним.

Аналіз зарубіжних джерел показує, що вибір копінг-стратегії військовослужбовців залежить від специфіки стресового впливу, частоти та інтенсивності стресорів, а також особистісних характеристик. Проблемно-орієнтовані стратегії часто використовуються в умовах прямої загрози життю, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії є менш поширеними, оскільки військовослужбовці часто «придушують» емоції для збереження концентрації на завданнях. Копінг-поведінка військових має важливе значення для їх адаптації в умовах бойових дій, забезпечення психоемоційної стійкості та підтримки ефективності виконання службових обов'язків [4, с. 131-148].

Висновки. Комплексний теоретичний аналіз засвідчує, що копінг-стратегії відіграють вирішальну роль у збереженні психічного здоров'я, бойової готовності та адаптації військовослужбовців до екстремальних умов служби. Сучасні військові дії створюють інтенсивне психоемоційне навантаження, що зумовлює потребу у свідомому й ефективному застосуванні стратегій подолання стресу. Копінг-поведінка військових охоплює різні механізми адаптації — від активного вирішення проблем до емоційного самоконтролю та соціальної взаємопідтримки. Проблемно-орієнтовані стратегії є провідними в умовах прямої загрози життю, тоді як емоційно-орієнтовані та уникнення застосовуються вибірково залежно від контексту ситуації й особистісних ресурсів. Узагальнюючи, слід підкреслити, що копінг-стратегії військовослужбовців можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер залежно від ситуації, в якій вони реалізуються. Вибір стратегії зумовлений як

особистісними особливостями, так і типом стресора, рівнем загрози та специфікою військової діяльності.

Таким чином, дослідження копінг-поведінки військовослужбовців є ключовим напрямом для формування ефективних систем психологічної підтримки, та впровадження адаптованих психокорекційних методик з урахуванням індивідуальних і соціально-психологічних чинників.

Література

1. Войцеховська О. В., Закалик Г. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95-104.
2. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. канд. психол. наук:19.00.06Дідух Марина Миколаївна; Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 227 с.
3. Турецька Х. І., Штольцель Ю. В. Особливості копінг-стратегій Учасників бойових дій в зоні АТО. Психологія і особистість. 2016. № 2. С. 136–140.
4. Bartone, P. T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 2006. V .18 (S1), Pp.131–148.https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10
5. Folkman, S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R.J. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986.V.50 (5), Pp.992-995. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
6. Lazarus R. S. The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. *Handbook of emotion, adult development, and aging* / C. Maletesta-Magni, S. H. McFadden. New York: Academic Press, 1996. P. 289-291.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЛІКАРІВ

Лідія Бабіч

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Професійна діяльність сучасного спеціаліста характеризується значною інтенсивністю праці, що призводить до того, що він переживає суттєві навантаження, несприятливі впливи інформаційних, соціальних чинників, через які відбувається зниження ефективності захисних компенсаторно-адаптаційних механізмів регуляції стану здоров'я й працездатності особистості, розвиток несприятливих функціональних станів, що призводить до зниження продуктивності, якості, надійності, безпеки праці, зменшення професійного довголіття, деперсоналізації (цинічне ставлення до професійної діяльності), редукції професійних досягнень й професійного вигорання.

Особливість трудової діяльності медичних працівників полягає в тому, що її виконання відбувається в умовах постійного стресу (Л. Карамушка, С. Максименко, С. Москалець та ін.). Прийняття життєво важливих рішень стосовно здоров'я пацієнтів і переживання внутрішньоособистісних конфліктів внаслідок цього, – все це спричиняє подвійний тиск і вимагає наявності особистісних передумов задля запобігання негативних наслідків зазначеного чинника.

Викладення основного матеріалу. Теоретичний аналіз психологічної літератури показав, що резистентність – особлива властивість, що виявляє узгодженість між когнітивними установками й реальними умовами трудової діяльності лікаря. Визначено, що резистентність особистості має суттєвий як позитивний, так і негативний вплив на результативність професійної діяльності лікаря, задоволеність професією й особистісно-професійну реалізованість в цілому.

Емоційне вигорання найчастіше розглядається як стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, що зумовлюється тривалим перебуванням у емоційно напружених ситуаціях, а також як «афективний чинник», який відноситься до сфери поганого самопочуття, нервового перенапруження, і деперсоналізація як фактор установки, що має прояв у змінах стосунків із іншими та власне з собою. Окрім цього, є спроби представити зазначене поняття у вигляді зворотної реакції на тривалі професійні стреси міжособистісних комунікацій, яка складається із трьох компонентів: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція персональних досягнень[1; 2; 3].

Екстремальні умови, в котрих працюють лікарі, є чинником, що водночас стимулюють прояви резистентності до емоційного вигорання, і, навпаки, внутрішньоособистісні конфлікти, які спричиняють професійне вигорання. Тобто, саме умови професійної діяльності лікарів та особливості міжособистісного спілкування, що виникають в процесі цієї діяльності, виступають фактором виникнення «синдрому емоційного вигорання».

Явище резистентності до емоційного вигорання необхідно розглядати на трьох рівнях: по-перше, на рівні особистісних і соціальних ресурсів, які має спеціаліст (його уявлення про власні здібності, уміння, самоефективність у вирішенні професійних завдань), а також можливості надання соціальним оточенням практичної і емоційної підтримки у екстремальній ситуації або перевантаженні [4].

По-друге, на рівні прояву специфічних когнітивних, поведінкових стратегій, що використовуються для управління професійним навантаженням, умовами професійної діяльності й функціональними реакціями на взаємодію цих чинників. По-третє, протидія перевтомленню здійснюється в умовах прояву індивідуального стилю поведінки або реакції індивіда (індивідуально своєрідних засобів реалізації стратегій здолаття, копінг-стратегій).

Висновки. Керуючись теоретичними положеннями дослідження, важливо наголосити про необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу формування резистентності медичних працівників, починаючи з етапу навчання у медичному навчальному закладі й впродовж адаптації в період професійної соціалізації фахівця. Адже, лікарі, професійна діяльність яких відбувається в умовах постійного стресу, потребують спеціальної теоретичної підготовки та формування необхідних практичних умінь й навичок щодо ефективного вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, виходу із кризових станів, успішного вирішення професійних завдань в екстремальних умовах.

Література

1. Карамушка Л. М. Комплексна оцінка проявів стресу у лікарів в умовах соціально-економічних змін. Лікарня в ХХ столітті: організація та управління методичною допомогою: Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції, 5-6 червня 2008 р. / [Редкол.: Г. О.Слабкий.] К., 2008. С. 70 - 72.
2. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 28 с.
3. Бучко В. Б. Психологічні аспекти резистентності до маніпуляції свідомістю. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2013. №1046. С. 222–225.
4. Fabian S., Kennedy G. Resilience and Resistance in NATO. Insights. Irregular Warfare Center. 2023. Vol. 1. № 3. URL: <http://surl.li/jzufa>.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РЕКЛАМИ НА ОСОБИСТІСТЬ

Ольга Меркунова

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Актуальність дослідження пов'язана з великим інтересом до проблеми вивчення сприйняття реклами, можливостей підвищення ефективності її впливу та вибору оптимальних засобів такого впливу в умовах постійно зростаючої конкуренції однорідних у функціональному та якісному відношенні товарів. До цього часу залишається дискусійним питання про психолінгвістичну структуру рекламного впливу, що має важливе теоретичне та прикладне значення для психології реклами.

Викладення основного матеріалу. До вивчення психологічних взаємозв'язків реклами її впливу на споживача звернені праці багатьох авторів: серед них українські вчені – Ю. Грушевська, М. Славінська, М. Докторович, Н. Дончик, Т. Єндржиєвська, О. Клименко, Н. Кутуза, Т. Примака, Т. Сидоренко, О. Назаренко, Л. Писаренко, американські вчені – W. Scott, C. Fillmore, C. Baker, G. Rossolatos та багато інших.

Психологія вивчає механізми впливу реклами на психіку людини, сприйняття рекламних матеріалів, особливості споживчої поведінки та її зміни під впливом реклами. Ефективність рекламного повідомлення значною мірою залежить від знання психологічних характеристик його цільової аудиторії.

Реклама – це не тільки невід'ємна частина щоденного соціокультурного тла буття сучасної людини, а ще й певна система комунікації між соціумом та індивідом, що суттєво впливає на психічні процеси та стани учасників цієї цілісної комунікації. У цій сфері дедалі важливішою стає роль практичного психолога як суб'єкта регуляції рекламної діяльності.

У процесі рекламної комунікації, незалежно від каналу її поширення, передається деяке повідомлення, тобто текст. Під текстом учені розуміють закінчений мовленнєвий твір, основними властивостями якого є інформативність, цілісність, зв'язність, літературна обробленість, закріпленість на будь-якому матеріальному носії інформації. Рекламний текст включає в себе як власне лінгвістичні характеристики та особливості, так і сукупність екстралінгвістичних компонентів. Назагал створення ефективної реклами – це тривалий процес, який вимагає професійної підготовки та знань у сфері як психології, так і лінгвістики.

Завдяки зверненню до таких галузей як, наприклад, психолінгвістика, що акцентує свою увагу на мовленнєвій діяльності та особистості як суб'єкті такої

діяльності, може бути проведений найбільш ефективний аналіз рекламної діяльності як діяльності спілкування та власне рекламного тексту як головної ланки в рекламній комунікації.

Однією із центральних проблем психолінгвістики є вивчення питання про особливості сприйняття та розуміння як окремих повідомлень, так і цілісних текстів. Вчені обґрунтовують складність і різноманітність цих процесів, а також вказують на їх тісну взаємодію. Встановлено, що сприйняття рекламного тексту є самостійним процесом, результатом якого виступає суб'єктивний образ тексту, що залежить від реципієнта. В нашому випадку мова йде про людину яку суб'єкта споживання різноманітних товарів.

Власне у термін «реklamний текст» включають як власне лінгвістичні характеристики та особливості, так і сукупність усіх екстралінгвістичних значущих компонентів: графіки, образи, звуковий супровід тощо. Він також розглядається як особливим чином організована семіотична система, як «внутрішня організація», зумовлена факторами позалінгвістичного порядку.

Особливо це важливо підкреслити, маючи за об'єкт дослідження специфіку рекламного тексту як комунікативної одиниці у багатомовному середовищі, тому що загальновідомо, що саме немовні фактори є тим регулятором, який визначає відбір мовних засобів для створення, в даному випадку, рекламного тексту. Серед різних типів тексту сфери масової комунікації, рекламні тексти заслуговують на уважний розгляд завдяки своїй функціональності. Тому аналіз рекламних текстів обов'язково припускає ставлення до тексту як основної одиниці спілкування (основної одиниці комунікації) [3, с. 47].

Масова комунікація сприймається як комунікація прагматична, як процес спрямованої передачі, жорстко орієнтований на отримання адекватного ефекту, як прагматично аналізована інтегрована мова, разом із візуальним комплексом (знак чи зоровий образ), що впливає на масову чи індивідуальну свідомість [1, с. 75].

У масову комунікацію залучається зоровий образ як особлива інструментальна підтримка вербального спілкування – «простіше чи зручніше показати, ніж розповісти»; індивід (як споживач і як продуцент) прагне візуалізації комунікації; у нього виникає потреба швидше у спостереженні, аніж читанні, в так званій комунікації. Тому більшість дослідників дійшли висновку, що рекламний текст є одним із випадків функціонального використання знакових систем мови в діяльності. Ця діяльність із складання рекламних текстів має враховувати як цілі, так і умови, у яких вона здійснюється. Тому одним із важливих текстоутворювальних факторів стає зумовлена ціленастановленням прагматична орієнтація цілого тексту [2, с. 23]. Саме ціленастановлення визначає наявність у рекламному тексті різних типів мовних актів (заклик, затвердження, обіцянку, прохання тощо), що реалізуються в контекстах, які становлять предмет прагматики.

Через системний науковий аналіз, синтез, узагальнення теоретичних положень було встановлено, що сприйняття рекламного тексту є самостійним

процесом, результатом якого виступає суб'єктивний образ тексту, що значною мірою залежить від реципієнта.

Висновки. Отже, реклама у сучасному світі відіграє провідну роль. Без відповідних засобів просування товару мало хто знав би навіть про найпопулярніші в наш час бренди. Як і інші сектори бізнесу, рекламна діяльність робить свій внесок у розвиток економіки, забезпечує ефективне просування нових товарів та супутніх у їх експлуатації послуг. З усім тим, створення ефективної реклами – тривалий процес, який вимагає професійної підготовки та знань у сфері як психології, так і лінгвістики.

Література

1. Дончик Н.Г. Вербальна складова сучасної соціальної реклами як ефективна комунікативна стратегія. Матеріали доповідей V Регіональної студентської наукової конференції «Мова та література як об'єкти філологічного дослідження» 21 березня 2012 р., м. Харків. Х.: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2012. 122-124 с.
2. Клименко О.О. Соціальна реклама як особливий жанр рекламного дискурсу. Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія «Філологічні науки. Мовознавство». Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. Вип. 5. 55-59 с.
3. Штолцел Ю. Ю. Теорія фреймового аналізу. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/26566/1/ТЕОРИЯ%20ФРЕЙМОВОГО%20АНАЛИЗУ.pdf>.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОЗМІНЮВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГА

Юлія Пархоменко

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук,
професор Гейко Євгенія Вікторівна

Постановка проблеми. Сучасні економічні реалії в Україні потребують кардинальних змін, зокрема у сфері вирішення професійних викликів та визначення рівня професійної успішності особистості. Процес професійного самоперетворення фахівців тісно пов'язаний із їхнім професійним самосприйняттям. Воно включає усвідомлення себе як суб'єкта професійної діяльності, а також аналіз відповідності власних якостей вимогам обраної професії. У процесі реалізації професійних завдань і втілення особистих ідей на практиці, майбутні психологи мають можливість оцінити, наскільки вони відповідають своїм професійним ідеалам, і прагнути до особистісного розвитку та змін [8].

Мета публікації – здійснити теоретичний аналіз проблеми особистісного самоперетворення у майбутніх фахівців-психологів.

Викладення основного матеріалу. Прагнення до самоактуалізації, гармонії, внутрішньої цілісності та інтеграції особистості, здатність жити у злагоді з собою, бути автентичним і діяти у відповідності до власної внутрішньої сутності — усе це поступово стало складовою глибинної професійної матриці психолога. Ці аспекти розглядалися у працях представників психоаналітичного напрямку (Фройд З., Фромм Е., Адлер А., Юнг К., Хорні К., Еріксон Е., Берн Е., Райх В.), біхевіоризму (Вотсон Д., Скіннер Б., Еоліс А.) та гуманістичної психотерапії (Маслоу А., Роджерс К., Перлз Ф., Морено Д., Мей Р., Франкл В., Бюлер С., Олпорт Дж. та ін.).

У багатьох наукових працях висвітлюються окремі компоненти професійної підготовки майбутніх психологів: самореалізація, професійна ідентичність, самопізнання, самовизначення, мотиваційні аспекти професійної діяльності, творчість і рефлексія. Значний внесок у дослідження цих питань зробили такі вчені, як Варбан М.Ю., Грищенко С.А., Долинська Ю.Г., Кучеровська Н.А., Любимова Г.Ю., Молоканов М.В., Суходубова Г.Д., Шмакова Л.П. та інші. Більшість дослідників сходяться на думці, що особистісний розвиток є основою психологічної готовності до професійної діяльності, а прагнення до повного розкриття власного потенціалу та самоперетворення є ключовими чинниками цього процесу.

Серед сучасних учених, які вивчали проблему особистісного самоперетворення, слід виокремити праці Лужчикової Д.В., Кузикової С.Б., Кузнецової О.В., Водражка О.О., Міненко О.О., Іващенко О.І., Кондратюк Я.В., Панасенко Н.М., Гомонюк В.О., Гутиля М., Кононова М. та інших.

Поняття «самозмінювання» неможливо розглядати ізольовано — воно тісно пов'язане з іншими філософськими та психологічними категоріями. Категорія «зміна» у філософському розумінні є однією з фундаментальних форм існування будь-якого об'єкта або явища. Вона охоплює процеси руху, взаємодії та переходу від одного стану до іншого — як у кількісному, так і в якісному аспектах. Ці характеристики повною мірою застосовні й до процесу самозміни, з тією відмінністю, що в даному випадку суб'єкт виступає не лише об'єктом, а й активним ініціатором змін, тобто змінює себе самостійно [6].

Як зазначає Міненко О.О., процес особистісних змін є ключовою основою професійного становлення майбутнього психолога [7].

Русин П.В. трактує особистісні зміни як нові можливості, що відображають міжсистемний перехід до нової ідентичності. На його думку, самозмінювання є найвищою формою особистісної трансформації, від наявності якої значною мірою залежить ефективність психологічної допомоги. Цей процес охоплює оволодіння всіма рівнями трансформації особистості, що, у свою чергу, сприяє формуванню навичок самодопомоги та підтримання психологічного здоров'я [3].

Схильність до самозмінювання розглядається як природна передумова розвитку саморозвивальної діяльності. Вона виявляється через активну участь у

процесах саморозвитку, закріплюючись у структурі особистості, та стає підґрунтям для формування готовності до самоперетворення, саморозвитку й самореалізації.

У працях зарубіжних психологів (Адлер А., Маслоу А., Оллпорт Г., Роджерс К., Франкл В., Фрейд З., Фромм Е., Еріксон Е., Ясперс К.) значна увага приділяється характеристикам особистості, що формуються в процесі реалізації особистісного потенціалу через зміни [1].

За визначенням Водрацької О.О., самозмінювання — це не лише пізнавальний або розвитковий процес, а складна психічна діяльність, яка потребує чітко сформульованих цілей, значних вольових зусиль, цілеспрямованої самодіяльності, а також суттєвих психологічних і енергетичних витрат. Це результат безперервного саморозвитку та щирого прагнення розкрити свій внутрішній потенціал. Водночас свідоме самозмінювання часто супроводжується суперечностями. Це пов'язано з тим, що через вплив життєвих обставин наявний потенціал людини не завжди відповідає очікуваним результатам діяльності. Це породжує відчуття незадоволеності як у професійній сфері, так і в особистому житті, стимулюючи потребу в самозмінюванні.

Досягнення певного рівня професійного самозмінювання базується на наявності у людини чіткої професійної стратегії, вираженої потреби в обраній професії, прагненні до реалізації життєвих і професійних цілей, а також на розкритті особистісного потенціалу, достатнього для ефективного вирішення професійних завдань [1].

У наукових працях Василюка Ф.Є., Лушина П.В., Титаренко Т.М. та інших підкреслюється, що особистісні зміни найчастіше відбуваються як наслідок переживання життєвих криз. Такі ситуації відіграють значну роль у процесі переосмислення та трансформації особистих переконань, які вже не відповідають новим реаліям життя. Переживання криз дає змогу критично оцінити власні життєві стратегії, відмовитися від обмежень і відкрити нові особистісні перспективи.

Лушин П.В. і Карцева Т.Б. запропонували стадійну модель процесу особистісних змін, що дозволяє краще зрозуміти механізми трансформації особистості.

У контексті аналізу впливу внутрішніх і зовнішніх чинників на процес особистісних змін важливим постає поняття «ситуація». Багато дослідників (Т. Карцева, С. Ковальов, Д. Магнуссон, Н. Ендлер) трактують її не просто як набір елементів об'єктивної реальності, а як результат активної взаємодії особистості з середовищем [7].

У своїй дисертаційній роботі Лущикова Д.В. проаналізувала феномен тенденції до самозмінювання як багаторівневу та складну характеристику особистості. Вперше вона осмислила самоперетворювальну тенденцію як цілісну інтегральну властивість, що проявляється у діяльності, спрямованій на ініційовану особистістю зміну власних психічних якостей і моделей поведінки. До основних компонентів цієї тенденції дослідниця віднесла: прийняття досвіду самозмінювання, аналітичні та поведінкові нахили до самозмін, відкритість до

нового досвіду, а також чутливість до стимулів, що запускають процеси самозміни [6].

Іващенко А.І. у своїх наукових дослідженнях розкрила професійну інтроспекцію як механізм саморозвитку майбутніх психологів. Вона проаналізувала психологічну сутність понять «саморозвиток майбутніх психологів» та «професійна самоперевірка», виокремила структурні компоненти цієї самоперевірки: когнітивно-інформаційний, мотиваційно-оцінювальний та регулятивно-діяльнісний. У межах своєї роботи вона побудувала психологічну модель саморозвитку, здійснила емпіричний аналіз психологічних характеристик, визначила критерії рефлексії й саморозвитку, а також розробила якісні та кількісні показники досліджуваних феноменів [2].

Міненко О.О. зосередилася на вивченні динаміки формування професійно значущих новоутворень у структурі особистості майбутніх психологів, що виникають у процесі особистісних змін. На основі теоретичного аналізу було створено програму формування таких новоутворень за допомогою спеціально організованого інтенсивного тренінгу. У дослідженні приділено увагу вирішенню внутрішньоособистісних конфліктів у системі «Я», трансформації просторово-часових характеристик образу «Я», взаємозв'язку між «Я» і соціальним середовищем, а також осмисленню зв'язку між особистісною та професійною ідентичністю [7].

Кузнєцова О.В. провела емпіричне дослідження механізмів саморозвитку та процесів самозміни, що сприяють активізації самоактивності суб'єкта. Вона підкреслила роль цих процесів у формуванні інноваційного потенціалу особистості в умовах професійної діяльності [4].

Кузікова С.Б. розглядала самозміну як системне явище, акцентуючи увагу на ролі суб'єктності як провідного механізму особистісної трансформації. Її підхід дозволяє розглядати самозміну не лише як зовнішній вплив чи наслідок середовищних змін, а як усвідомлений внутрішній процес, керований самою особистістю [5].

Висновки. Кожна особистість формує власну, унікальну траєкторію особистісних змін, яка залежить від комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Самозмінювання, як складна й багатовимірна психологічна категорія, розглядається як прояв психічної активності, спрямованої на свідоме перетворення себе. У цьому контексті професійне самозмінювання постає як результат формування професійної самосвідомості, яка, у свою чергу, відіграє ключову роль у визначенні індивідуального шляху досягнення професійного успіху [1].

У межах проведеного аналізу було теоретично обґрунтовано підхід до вивчення феномену особистісного самозмінювання, виявлено його ключові характеристики та структуру. Показано, що схильність до самозмінювання є центральним чинником, який визначає рівень активності особистості у процесах самоперетворення, саморозвитку та самореалізації.

Перспективними напрямками подальших досліджень є:

- з'ясування психологічних механізмів, що забезпечують процеси

особистісного самозмінювання;

- визначення внутрішніх і зовнішніх чинників, що сприяють або гальмують цей процес;
- розроблення психодіагностичних методик і психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток самосвідомості, рефлексії та здатності до особистісної трансформації;
- дослідження впливу професійної підготовки та освітнього середовища на формування готовності до самозмінювання у майбутніх психологів.

Отримані результати можуть стати основою для розробки ефективних програм психологічного супроводу фахівців у період професійного становлення, а також сприяти підвищенню їхньої психологічної компетентності, стресостійкості та здатності до особистісного зростання.

Література

1. Водозазька О.О. Індивідуально-психологічні особливості осіб із різним рівнем професійного самозмінювання // *Психологія особистості*. 2020. Вип. 15. С. 108–113.
2. Іващенко А.І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2020.
3. Киричук О.В., Лушин П.В. Особистісні змінювання в умовах психологічної допомоги // *Педагогіка і психологія*. 1996. № 2. С. 3–12.
4. Кузнєцова О.В. Самозмінювання як ресурс інноваційності особистості // *Наука і освіта. Психологія*. 2016. № 5. С. 117–123.
5. Кузікова С.Б. Дослідження саморозвитку як системного феномену самозмінювання особистості // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 51. С. 100–109. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2015_51_12
6. Лущикова Д.В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2009. 240 с.
7. Міненко О.О. Особистісне змінювання в процесі професійної підготовки студентів-психологів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2004. 20 с.
8. Панасенко Н.М., Гомонюк В.О. Самоактуалізація як чинник професійного самоздійснення програміста // *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. – Київ: Фенікс, 2017. – Т. XII: Психологія творчості. Вип. 23. С. 219–229.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРАВОВОЇ СВІДОМОСТІ

Євгеній Тьор

здобувач II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Радул Ірина Геннадіївна

Постановка проблеми. Теоретичне осмислення проблеми формування правової свідомості у вищих навчальних закладах з методологічних позицій передбачає визначення таких понять як «свідомість», «право», «правова свідомість». У той же час потрібно прояснити структуру правосвідомості, характеризувати складові цієї структури, її компоненти, визначити критерії їх сформованості, а також виявити й осмислити систему чинників, що сприяють формуванню правосвідомості молодих людей.

Виклад основного матеріалу. Термін «свідомість», дійсно, є одним з найскладніших і спірних термінів наук, які вивчають його і в цілому поведінку людини. Як об'єкт вивчення, свідомість давно переступило вузькі рамки окремих наук або навіть галузей знань, ставши предметом дослідження самих різних наук від кібернетики і фізики, до антропології і філософії (Г. Акопов, Л. Виготський, В. Вундт, Л. Вітгенштейн, К. Гембель, Декарт, Д. Девідсон, А. Н. Леонтьєв, Д. Льюїс, Платон, К. Поппер, С. Пріст, Ю. Плейс, Г. Райл, Г. Фехнер, Т. хондр, Дж. Холтон, К. Ясперс та ін.) [1].

Свідомість представляє собою складне системне утворення, що має культурно-історичну природу знакових і символічних засобів, що має як різні рівні, так і форми репрезентації світу суб'єкту, в якому реальність відбивається через призму присвоєного людиною суспільного досвіду [3]. Свідомість є вищим рівнем відображення дійсності.

Свідомість – це особливий психічний простір, «сцена» (К. Ясперс). Свідомість може бути умовою психології, але не її предметом (П. Наторп). Хоча його існування є основною і цілком достовірний психологічний факт, воно не піддається визначенню і виводиться тільки з самого себе.

Дещо інша точка зору у представників французької соціологічної школи Е. Дюркгейм, М. Хальбвакс і ін. На думку представника французької школи - Дюркгейма Е. усвідомлення розуміється як площа, на яку проектується поняття, концепти, що складають зміст суспільної свідомості. Цим свідомість ототожнюється зі знанням: свідомість - це «свідомість», продукт спілкування знань [3].

Психологічні характеристики свідомості:

- рефлексивна здатність, що полягає в готовності свідомості до пізнання інших психічних явищ і навіть самого себе;

- уявне представлення і уява дійсності. При цьому в свідомості відбиваються не абсолютно все і не випадкові, але лише основні, важливі, характеристики подій і явищ. Свідомість майже завжди пов'язане з використанням для позначення усвідомлюваного спеціальних слів-понять, свого роду термінів, які вказують, відображають загальні та розпізнавальних властивості відбиваного класу подій, явищ;

- здатність свідомості до комунікації, що представляє собою здатність до передачі за допомогою мови та інших знакових систем інших людей того, що усвідомлює власник свідомості.

Основні властивості свідомості:

1. Свідомість як вища ступінь розвитку психіки відрізняється, перш за все, такою властивістю, як здатність пізнавати загальне і суттєве в дійсності. «Знання деяких принципів легко компенсує незнання деяких фактів». [1; 3].

Індивідуальна і суспільна свідомість перебувають, за Гегелем, в діалектичній єдності. Свідомість індивіда не тільки відображає його буття, але є результатом попередньо придбаних знань, накопичених суспільством. У той же час, суспільна свідомість формується в результаті творчої діяльності окремих особистостей і мас. І за великим рахунком неможливо до кінця з'ясувати, особистості чи визначають суспільство або це суспільство має вирішальний вплив на кожную особистість.

2. Свідомість проявляється не тільки в узагальненому знанні об'єктивної дійсності, а й у певному ставленні до неї. Ставлення людини до різних явищ і подій, має когнітивний або оціночний характер. Практично завжди свідомі відносини мають інтелектуально-емоційний характер.

3. Свідомість проявляється в творчих здібностях людини. Здатність до творчості є найголовнішим і поки єдиним достовірно визнаним достатньою ознакою існування свідомості.

4. Найважливішою властивістю свідомості є його звітність. Людина віддає собі звіт про свої наміри і переживання, про думки і відчуття, а отже, свідомість включає не тільки знання зовнішнього, але і знання себе. Це виступає і в формі самосвідомості. [3].

У структурі свідомості виділяють наступні компоненти:

- пізнавальні процеси, тобто сукупність знань про навколишній світ;
- відмінність суб'єкта та об'єкта, тобто того, що належить «я» людини і «не-я»;
- забезпечення усвідомленої діяльності людини;
- певне ставлення до зовнішнього середовища, тобто наявність емоційних оцінок в міжособистісних стосунках.

Засвоєння людиною необхідних соціальних норм і включень їх у систему внутрішніх регуляторів особистості найбільш ефективно протікає в ході спілкування і взаємодії людей в нормативній ситуації і вироблення колективних нормативних рішень в ході спільної групової діяльності. У цих випадках норми безпосередньо інтегровані з умовами діяльності і успішним досягненням

групових і суспільних цілей [1]. Крім того, вони підкріплюються дієвими колективними санкціями, які називаються правом.

Право як самостійний інститут суспільства виникає тоді, коли всередині суспільства відбувається процес диференціації раніше єдиних соціальних норм на релігійні, моральні, технічні, а також там, де виникає і відокремлюється політична влада [2].

Як підкреслював Н. Швидак, образ права є результатом психологічного впливу права на свідомість індивіда, внаслідок якого відбувається формування узагальненої емоційно забарвленої форми відображення правової дійсності у вигляді комплексу уявлень про закони, методи їх проведення в життя [4].

Висновки. Психологія, як і будь-яка гуманітарна наука, ставить своєю кінцевою метою змінити життя людини, зробити її гуманніше і простіше. І для досягнення цієї мети чимале значення, на наш погляд, має формування правосвідомості населення. Таким чином, на сьогоднішній день велике значення має всебічне вивчення факторів, що впливають на свідомість особистості при формуванні її ставлення до права, дослідження соціально-психологічних аспектів, становлення правомірної поведінки, обумовленості вибору особистістю певного типу поведінки, процесу закріплення в свідомості людей ставлення до права, який спонукає їх діяти відповідно до закону.

Література

1. Каліщук С. М. Логіко-предметний зміст категорії «свідомість». Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 6. Т. 1. Херсон, 2016. С. 57–62.
2. Луцький А. І. Правосвідомість юриста як суб'єктивне відображення чинної правової ідеології. Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ. 2014. № 2. С. 50–60.
3. Шандор Ф. Проблема свідомості в сучасному філософському дискурсі. Вища освіта України. 2011. № 2. С. 73–79.
4. Шаравара І. Правова свідомість та правова культура в Україні: проблеми їх формування. Jurnalul Juridic Național: Teorie Și Practică. 2015. Iunie. P. 9–12.

Збірник матеріалів
Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої
120-річчю з Дня народження В. Франкла

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Електронне видання

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВІДДІЛ
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
25006, Кропивницький, вул. Шевченка, 1
Тел.: (0522) 24-59-84.
Факс.: (0522) 24-85-44.
E-Mail: mails@cuspu.edu.ua

Видавець
Приватне підприємство «Ексклюзив-Систем»
Свідоцтво держ.реєстру ДК №4470 від 17.01.2013 р.
25006, м.Кропивницький, вул. Шевченка,25
тел. 050-92-20-913

