

Міністерство освіти і науки України  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Донбаський державний педагогічний університет  
Льотна академія Національного авіаційного університету



10 травня 2024 р.

## ЗБІРНИК ТЕЗ

Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції,  
присвяченої 120-річчю  
з Дня народження Б. Ф. Скіннера

# «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ»

Кропивницький – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Центральноукраїнський державний університет**  
**імені Володимира Винниченка**

**Матеріали Всеукраїнської студентської**  
**науково-практичної конференції,**  
**присвяченої 120-річчю з Дня народження Б. Ф. Скіннера**

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

**ЗБІРНИК ТЕЗ**

**10 травня 2024 року**

**Кропивницький**  
**2024**

УДК 37.013.42(081)

А 43

**Збірник тез доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Б. Ф. Скіннера «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ» (10 травня 2024 року). Кропивницький, 2024. – 225 с.**

***ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:***

**Голова оргкомітету:**

проректор з наукової роботи

доктор психологічних наук, професор Клочек Лілія Валентинівна

**Члени оргкомітету:**

кандидат психологічних наук, доцент Галушко Любов Ярославівна

кандидат психологічних наук, доцент Близнюкова Олена Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент Мельничук Ірина Ярославівна

кандидат педагогічних наук, старший викладач Кушнір Наталія Сергіївна

кандидат педагогічних наук, доцент Стрілець-Бабенко Олена Володимирівна

**Укладач:**

кандидат педагогічних наук, доцент Стрілець-Бабенко Олена Володимирівна

**Статті подано в авторській редакції**

**Оргкомітет не несе відповідальності за зміст науковий праць та достовірність наведених фактологічних і статистичних даних**

## ЗМІСТ

### СЕКЦІЯ 1

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Бабак О.І. ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ.....	7
Зеніна В.О. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ: ВПЛИВ, МЕТОДИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ.....	9
Ткаліч К. В. ВНУТРІШНІ ДЕТЕРМІНАНТИ МАНПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СУБ'ЄКТА.....	13
Килівник А. Ю. ВПЛИВ ОСОБИСТІСНОЇ РЕЛІГІЙНОСТІ НА ЕКОНОМІЧНУ ПОВЕДІНКУ.....	16
Кондратенко Е.С. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК НАУКОВОГО ФЕНОМЕНУ.....	19
Пушкаренко А.В. ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ.....	21
Миценко М.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ХАРЧОВИХ РОЗЛАДІВ.....	25
Гончаренко К.В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЗЛУЧЕННЯ ПОДРУЖНІХ ПАР В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІНСТИТУТУ СІМ'Ї.....	27
Килівник А. Ю. ВПЛИВ ОСОБИСТІСНОЇ РЕЛІГІЙНОСТІ НА ЕКОНОМІЧНУ ПОВЕДІНКУ.....	30
Кусий С. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОЯВИ ФЕНОМЕНУ АФАНТАЗІЇ.....	34
Тарахненко А. О. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ХВОРОБИ.....	36
Яременко Д.Ю.ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ.....	40
Тарасова В.А. ТРИВОЖНІСТЬ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ВИКЛИК, ЯКИЙ МОЖНА ПОДОЛАТИ.....	42
Сажіна А.В. THE IMPACT OF ANIMATION PROJECTS ON YOUTH.....	45

### СЕКЦІЯ № 2

#### ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ

Бакликова Д.С. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ СТИМУЛЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ.....	47
Фоміна О. К. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	51
Король І. С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.....	54
Коса М. С. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ УКРАЇНСЬКИМ СТУДЕНТСТВОМ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	56
Димура О.В. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЙОГО РОЗВИТКУ.....	60

Іванченко Є. Р. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО І СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	63
Коваленко К. К. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ.....	66
Гуртова М.Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЗПР .....	67
Большакова Л. О. ВПЕВНЕНІСТЬ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	70
Березко О.В. ПСИХОЛОГІЧНО ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....	74
Фільштейн І.С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БРЕХЛИВОСТІ У ПІДЛІТКІВ .....	77
Коновалова М.А. ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	79
Потапченко Е.С. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДЕПРЕСІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	82
Зінченко К.С. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ .....	86
Мазур А.С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....	88
Матковська А.Т. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	91
Єманова В.О. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКА .....	94
Косенко К.О. ФАКТОРИ ПОГІРШЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ .....	97
Яковова З. Є. МЕДІАПРОСТІР ЯК АКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО РОЗВИТКУ ДЕПРЕСІЇ В ПІДЛІТКІВ .....	99
Пожар К.Р. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ СУЇЦИДАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ .....	102
Дем'янчик Б.О. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГІПЕРАКТИВНИХ ДОШКІЛЬНИКІВ .....	104
Олійник О.П. ДИТЯЧА АГРЕСИВНІСТЬ, ЯК НАУКОВИЙ ФЕНОМЕН .....	107
Ніколаєва Т.В. ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ДОШКІЛЬНИКІВ .....	109
Дьомич Т. І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ СИТУАЦІЙ У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ .....	112
Мусяка В. С. СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ .....	114

### СЕКЦІЯ № 3

#### ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОГО ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Унгурян Н. В. СТОРІТЕЛІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ .....	118
Голєва А. К. ФЕНОМЕН НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ .....	122

Коновалова С.С. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРЕДСТАВНИКІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ ЛЮДИНА-ЛЮДИНА: СТРАТЕГІЇ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ .....	126
Зіноватний О. О. ПРО СТИМУЛИ ОВОЛОДІННЯ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ .....	129
Сенчук В.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ.....	132
Терещенко Р.Л. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПОЯВИ КОНФЛІКТІВ У КОЛЕКТИВАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	135
Левицька О.В. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ.....	140
Дерполюк О. Є.Е ТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В КАНАДІ .....	144
Черкаська К.В. ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНОГО ЛІДЕРА У СУЧАСНОМУ БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩІ.....	147
Чернова Д. С. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО УПРАВЛІННЯ КЕРІВНИКІВ АГРАРНИХ ФОРМУВАНЬ .....	150
Дарієв І.О. ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ .....	154
Макєєва Д.М. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	156
Торохтій К. О. КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ В УМОВАХ ПРОДАЖУ І КУПІВЛІ ТОВАРІВ .....	158
Зінченко Т.С. РОЛЬ ДІАЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ВИКЛАДАЧЕМ ТА СТУДЕНТОМ У ПРОЦЕСІ СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ.....	161
Крамаренко Т.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ УСТАНОВИ .....	163
Маламуж Н.М. ПСИХОЛОГІЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ .....	166

#### **СЕКЦІЯ № 4**

#### **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УКРАЇНІ**

Поліщук Д.С. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПРОТИДІЇ НАСИЛЬСТВУ В СІМ'І .....	169
Куценко В.В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ: ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ .....	172
Гавриленко В. П. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ У ЗЗСО.....	175
Гейко А.О. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ .....	179
Жукова О.Д. ВПЛИВ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОЧОГО КОЛЕКТИВУ .....	182
Ващень Т.О. ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ФАХІВЦІВ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИХ ЦЕНТРІВ .....	185

## СЕКЦІЯ № 5.

### ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Омельяненко С. С. АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ.....	188
Кондрова Н.В. ПСИХОТРАВМУЮЧІ ЧИННИКИ СУЧАСНОГО БОЮ.....	191
Смутчак С.Б. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	195
Наконечнюк Е.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	197
Гриценко А. С.ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	199
Коваленко А. О. ПІДЛІТКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА СТРАТЕГІЇ ЗАХИСТУ .....	203
Миронець С.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ .....	205
Черниш І. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЇ ВОЄННОГО СТРЕСУ НА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	209
Трофимчук Ю. Д. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	213
Чорна Ю.Р. РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ .....	216
Ракута А. А. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	219
Алієва О.Г. ПРОТИДІЯ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ ЯК ВИКЛИК СЬОГОДЕННЯ...222	

# СЕКЦІЯ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

*Бабак О.І.,  
студентка II курсу другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Близнюкова О.М.*

### ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах, у період російсько-української війни, постійне ускладнення ситуації, інформаційне перевантаження негативно впливають на людину, що призводить до посилення тиску на психіку. Однією з адаптаційних систем є психологічний захист, який визначає суб'єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях напруженості, в професійній та побутовій діяльності [3].

Концепція психологічного захисту була започаткована З. Фрейдом, котрий уперше відкрив та описав у праці «Захисні нейропсихози» (1894 р.) його механізми. Психологічний захист виступає як засоби й техніки боротьби особистості з неприємними й нестерпними для свідомості уявленнями та переживаннями [1].

**Викладення основного матеріалу.** У життєдіяльності людини психологічний захист займає особливе значення. Створення відносного суб'єктивного благополуччя, послаблення психічного напруження, збереження на певний час цілісності особистості є однією з функцій психологічного захисту. Д. Тітаренко розглядає психологічний захист як систему механізмів, які спрямовані на зменшення переживань, що ставлять під загрозу цілісність особистості [3].

Особистість, використовуючи захисні механізми, через інстинкти захищає себе від руйнівних чинників, які можуть привести до травми. Прояв позитивного контексту в динаміці функціонування захисних механізмів виражається у позбавленні людини страху смерті, страху війни, ув'язнення, втрати роботи, втрати соціального статусу.

Якщо стан емоційного благополуччя по сутності замінює активність, то психологічний комфорт досягається ціною викривлення сприйняття реальності [4]. Захисні механізми можуть працювати проти людини, спотворюючи оцінку її вчинків, перешкоджаючи об'єктивно визнати власні помилки, ускладнюючи



найкоректніше вирішення щодо загрозової для неї ситуації, що призводить до конфлікту з оточуючими і погіршення подальшої долі людини.

Сьогодні наука визначає певні напрямки під час вивчення механізмів психологічних захистів: залежно від об'єкта захисту, від характеру загрозових факторів, від суб'єкта захисту [3].

Захисні механізми, за аналогією з емоціями, класифікуються на базові і вторинні. До базових належать заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення.

Найчастіше різновидами психологічного захисту вважають: заперечення, коли людина відмовляється приймати будь-які дії чи події; раціоналізацію, коли виправдовуються дії; витіснення, коли відбувається усунення не прийнятих ідей, мотивів у несвідоме; проєкцію, коли індивід свідомо відносить до іншого суб'єкта думки, почуття, які відкидає у себе; інтелектуалізація, коли людина перебільшує використання інтелектуальних ресурсів з метою усунення емоційних переживань; сублімацію, коли перекладається енергія інстинктів у соціальні прийнятні форми [3].

Всі механізми психологічного захисту допомагають людині звести до мінімуму почуття тривоги. За допомогою проєкції настає розуміння і відчуття, що хочуть інші люди, без неї неможливо було б співчуття. Інтроєкція дозволяє швидко передавати накопичений досвід через чіткі стислі висловлювання.

Психологічний захист є природним протистоянням людини навколишньому середовищу. Він несвідомо оберігає індивідуум від емоційно-негативного перевантаження, дає змогу полегшити конфлікт, зняти напруження, змінити сприйняття подій, щоб не нанести травми уявленням про себе.

Захисні механізми діють на неусвідомлюваному рівні та трансформують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозовою для індивідуума. Не всі механізми захисту врівноважують людину через відторгнення неприйнятної нової інформації. Деякі з них сприяють адаптації нової інформації до власної системи цінностей, унеможливаючи конфлікт між бажаннями і можливостями.

Важливим є механізм психологічного захисту, який пов'язаний із робочими навантаженнями. Синдром професійного вигорання, спричинений неправильним розподілом власних ресурсів та часу, призводить до хронічного стресу, а монотонність роботи, відсутність будь-яких змін навколо негативно впливають на загальний стан і здатність працювати. Необхідно чітко визначити пріоритетні завдання протягом короткотермінового періоду, в досягненні яких є потреба.

**Висновки і перспективи дослідження.** Аналіз літератури з проблеми дозволяє зробити висновки, що кожна людина використовує механізми психологічного захисту для забезпечення збереження відносної стабільності її стану; механізми психологічного захисту допомагають людині звести до мінімуму почуття тривоги; не використовується один механізм захисту, а працюють відразу декілька; частина механізмів психологічного захисту є для особистості основними, і, з часом, їм надається перевага перед іншими.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Горещька О.В., Колпакчи О.С. Особливості психологічного захисту людей похилого віку, які мають внутрішні конфлікти. *Габітус*. Випуск 27. 2021. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/33-2022/9.pdf>
2. Католик Г., Кісіль З., Верес В. Особливості механізмів психологічного захисту в осіб, позбавлених волі під час пандемії COVID-19. *Університетські наукові записки* 2021. №4 (82) с. 32-45. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7001/1/%d0%9a%d0%b0%d1%82%d0%be%d0%bb%d0%b8%d0%ba%20339-Article%20Text-596-3-10-20220830.pdf>
3. Титаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 182–192. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2561/1/ZMPL2009.PDF>
4. Чуйко Г.В., Колтунович Т.А., Лукашук І. Особистісний характер механізмів психологічного захисту. URL: [http://www.rusnauka.com/2\\_KAND\\_2008/Psihologia/26152.doc.htm](http://www.rusnauka.com/2_KAND_2008/Psihologia/26152.doc.htm)

**Зеніна В.О.,**

*студентка IV курсу педагогічного факультету  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології  
Березка С.В.*

## ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ: ВПЛИВ, МЕТОДИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ

**Постановка проблеми.** Психологічні стратегії саморегуляції особистості є актуальною темою через зростання інтересу до психологічного самовдосконалення. Вплив психологічних стратегій на ефективність особистісного розвитку є ключовим аспектом вивчення цієї проблематики. У зв'язку з постійними стресовими ситуаціями у сучасному світі, вивчення методів саморегуляції набуває особливого значення. Дослідження психологічних стратегій саморегуляції допомагає краще зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі людської поведінки. Дослідження цієї теми сприяє розумінню процесів саморегуляції як ключового елемента психологічного здоров'я та добробуту. Знання психологічних стратегій саморегуляції може бути корисним у різних сферах життя, від професійної діяльності до особистісних відносин. Розуміння впливу різних методів саморегуляції може допомогти розвивати стратегії адаптації до різних життєвих ситуацій. Вивчення психологічних стратегій саморегуляції може мати практичне застосування у підвищенні рівня емоційного і соціального благополуччя. З розвитком сучасних дослідницьких методів стає можливим глибше дослідження психологічних механізмів саморегуляції. Співвідношення між різними психологічними стратегіями саморегуляції може відображати індивідуальні різниці в психічному функціонуванні.

**Викладення основного матеріалу.** Феномен саморегуляції особистості є ключовим аспектом психології, який вивчає механізми та процеси, що лежать в

основі контролю за власною поведінкою, емоціями та мисленням. Саморегуляція визначається психологами І. Галян [1], Б. Зейгарник [2], А.Порохов [3] та ін., як здатність особистості ефективно керувати своїми процесами та реакціями з метою досягнення поставлених цілей та адаптації до змін у навколишньому середовищі.

Саморегуляція – це важливий психологічний механізм, що становить основу для ефективного функціонування особистості в різних сферах життя. Сутність цього феномену, як підкреслюють А. Порохов [3], О. Савиченко [4], полягає в здатності особистості не лише реагувати на зовнішні подразники та внутрішні стимули, а й усвідомлено контролювати ці реакції з метою досягнення поставлених цілей та адаптації до змін у навколишньому середовищі. Цей процес включає в себе не лише управління емоціями та поведінкою, але й керування увагою, мисленням, мотивацією та цілеспрямованістю.

Саморегуляція як психологічний процес, на думку Н. Ярушкіна [5], виявляється у здатності особистості ефективно контролювати та керувати не лише своїми емоціями та поведінкою, але й увагою, мисленням, мотивацією та цілеспрямованістю. Розглянемо більш детально ці компоненти саморегуляції.

1.Управління увагою. Саморегуляція включає в себе здатність контролювати свою увагу та спрямовувати її на потрібні завдання чи цілі. Це означає вміння концентруватися на важливих завданнях, уникати розсіювання та вирішувати проблеми з урахуванням поточних обставин.

2.Управління мисленням. Саморегуляція передбачає здатність керувати своїми мисленнями та розумовими процесами. Це включає в себе вміння аналізувати ситуації об'єктивно, генерувати альтернативні рішення та приймати обґрунтовані рішення.

3.Управління мотивацією. Саморегуляція також передбачає здатність контролювати свою мотивацію та наполегливість у досягненні цілей. Це означає вміння стимулювати себе до дії, переборювати внутрішні опори та зберігати зацікавленість у завданні навіть у складних ситуаціях.

4.Управління цілеспрямованістю. Саморегуляція включає в себе здатність встановлювати та досягати цілей, керуючись власними цінностями та переконаннями. Це означає вміння формулювати конкретні та досяжні цілі, розробляти плани дій та дотримуватися їх у процесі досягнення результатів.

Ці аспекти саморегуляції взаємопов'язані та взаємозалежні, і разом вони становлять основу для ефективного контролю за власним життям та досягнення успіху в різних сферах. Вміння ефективно управляти цими підкомпонентами допомагає особистості краще адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та досягати своїх життєвих цілей.

Відтак, особистість, яка володіє високим рівнем саморегуляції, може свідомо встановлювати пріоритети, розробляти стратегії дій, уникати спокус та виконувати завдання, навіть коли вони вимагають значних зусиль або вимагають відкладення негативних емоцій.

Одним із ключових аспектів саморегуляції є здатність до внутрішнього контролю, яка передбачає усвідомлене керування своїми діями та реакціями на основі внутрішніх цінностей, переконань та цілей. Це включає в себе вміння

припиняти неконструктивні дії, вміння відмовлятися від миттєвих задоволень на користь довгострокових цілей, а також здатність до аналізу та оцінки власної поведінки та дій.

Здатність до внутрішнього контролю, на думку Б.Зейгарник [2], є одним із ключових аспектів саморегуляції, який полягає у здатності особистості свідомо керувати своїми діями та реакціями на основі внутрішніх цінностей, переконань та цілей. Особистість з високим рівнем внутрішнього контролю може свідомо керувати своїми діями та реакціями на різні ситуації. Вона має здатність обирати оптимальні стратегії поведінки, що відповідають її цілям та потребам.

Особистість з внутрішнім контролем може свідомо припинити неконструктивні або шкідливі дії, які не сприяють досягненню цілей або порушують особистісні цінності. Внутрішній контроль, підкреслює О. Савиченко [4], передбачає здатність відмовитися від миттєвих задоволень чи задоволення потреб на користь довгострокових цілей і цінностей. Особистість може утримуватися від спокус та зосереджуватися на досягненні важливих для неї цілей. Цей аспект включає в себе здатність до об'єктивного аналізу та оцінки власних дій та реакцій. Особистість може визначати, наскільки її поведінка відповідає внутрішнім цінностям та цілям, та вносити корективи в своє поведінкове підґрунтя. Ці складові дозволяють особистості зберігати контроль над власним життям та досягати успіху в різних сферах, будучи свідомими та відповідальними за свої дії та вибори.

Значення саморегуляції виявляється у багатьох аспектах життя, включаючи навчання, роботу, взаємини з оточуючими, розвиток особистості та досягнення життєвих цілей. Люди з високим рівнем саморегуляції зазвичай досягають більшого успіху в своїх зусиллях, краще адаптуються до змін у середовищі та мають більший рівень задоволення від життя.

Психологічні механізми саморегуляції особистості – це складна система психічних процесів і механізмів, як підкреслюють І. Галян [1], Б. Зейгарник [2], що забезпечують здатність особистості ефективно керувати своїми діями, емоціями та мисленням з метою досягнення поставлених цілей та адаптації до змін у навколишньому середовищі. Проаналізуємо декілька найважливіших психологічних механізмів саморегуляції.

1. Самоусвідомлення, що передбачає здатність особистості свідомо відчувати та розуміти власні емоції, думки та потреби. Самоусвідомлення дозволяє особистості бути більш об'єктивними щодо власної поведінки та реакцій на події.

2. Саморефлексія, яка включає в себе здатність особистості аналізувати власні дії, їх наслідки та результати. Саморефлексія допомагає особистості зрозуміти, як вона реагує на різні ситуації та як може змінити свою поведінку для досягнення кращих результатів.

3. Самоконтроль, що передбачає здатність особистості контролювати свої емоції, дії та реакції у відповідності до встановлених цілей та стандартів. Самоконтроль дозволяє особистості уникати спонтанних реакцій та керувати своєю поведінкою з урахуванням довгострокових наслідків.

4. Саморегуляція емоцій, що передбачає здатність особистості ефективно керувати своїми емоціями та відчуттями. Саморегуляція емоцій допомагає зменшити рівень стресу, полегшити взаємодію з іншими людьми та зберегти психічне здоров'я.

5. Планування та цілеспрямованість, що включає в себе здатність особистості створювати конкретні цілі та розробляти стратегії досягнення їх. Планування допомагає особистості сконцентрувати свої зусилля на досягненні важливих завдань та підвищити їхню ефективність.

6. Самомотивація, якій механізм передбачає здатність особистості стимулювати себе до дії та досягнення цілей незалежно від зовнішніх обставин. Самомотивація дозволяє особистості залишатися наполегливою та цілеспрямованою навіть у складних ситуаціях.

Ці психологічні механізми на думку А. Порохова [3], О. Савиченко [4], Н. Ярушкіна [5], допомагають особистості зберігати контроль над своїм життям, реагувати на зміни та досягати успіху в різних сферах діяльності. Вони є важливими для підтримання психічного здоров'я та досягнення особистісного розвитку.

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, дослідження показують, що саморегуляція є важливим аспектом психічного здоров'я та добробуту, оскільки вона пов'язана з меншим ризиком виникнення психічних розладів, кращим адаптаційним потенціалом та більшою стійкістю до стресу. Крім того, саморегуляція відіграє важливу роль у формуванні позитивних міжособистісних відносин, успішної адаптації до навчання та роботи, а також в особистісному розвитку та досягненні життєвих цілей. Таким чином, розуміння та підтримка процесів саморегуляції є важливим завданням для психологічної науки та практики.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20 (1). С. 154–160.
2. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляція поведінки в нормі та патології. *Психологічний журнал*. 1989. Т. 10. № 2. С. 122–132.
3. Порохов А.О. Функціональні структури і засоби саморегуляції психічних станів. *Психологічний журнал*. 2005. №2. Т. 25. С. 68-80.
4. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Луцьк, 2009. 262 с.
5. Ярушкін Н. Саморегуляція як чинник соціалізації особистості: історія і сучасний погляд на проблему. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*; за ред. С. Д. Максименка. Київ : 2009. Т. XI. Ч. 1. С. 254–263.

*Ткаліч К. В.,*

*студентка I курсу магістратури факультету педагогіки та психології  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент доцент Галушко Л. Я.*

## **ВНУТРІШНІ ДЕТЕРМІНАНТИ МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СУБ'ЄКТА**

**Постановка проблеми.** Розглядаючи маніпулятивні тенденції через призму глибинного пізнання, увага акцентується не на їх зовнішніх проявах, а на внутрішніх детермінантах. Маніпулятивні стратегії є деструкціями спілкування, в основі яких завжди лежить свідоме чи несвідоме бажання задовольнити власні потреби. Тому наше дослідження ґрунтується на сучасній психодинамічній парадигмі, яка дозволяє прослідкувати глибинні причини маніпулятивних тенденцій у єдності свідомих та несвідомих передумов їх виникнення.

Маніпулятивна поведінка, хоча і часто вважається негативною, але все ж таки є складним і важким для розуміння явищем. Вона виявляється в різних аспектах життя, від міжособистісних відносин до професійного середовища. Хоча зовнішні прояви маніпуляції можуть бути помітні для будь-якої людини, внутрішні детермінанти цієї поведінки залишаються менш очевидними. Тому, актуальним питання залишається те, які ключові фактори впливають на внутрішні механізми маніпулятивної поведінки суб'єкта.

**Метою** цього дослідження є аналіз внутрішніх передумов виникнення маніпулятивної поведінки суб'єкта.

**Викладення основного матеріалу.** Докладне вивчення особливостей проблематики маніпулятивної поведінки потребує розгляду загальних положень щодо детермінації поведінки людини. Детермінацією за З. Фрейдом є усі невідомі прояви психічної діяльності, в основі яких лежать реальні (психічні або фізіологічні) причини [3, с. 106].

Психологічна детермінанта – це психологічний фактор або умова, яка впливає на формування певної поведінки, мислення або емоційний стан людини. Вона визначається певними процесами, які містять в собі мотивацію, емоції, переконання, досвід, інтереси тощо. Вони можуть варіювати залежно від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей особистості. Традиційно поділяються на внутрішні та зовнішні.

Під терміном «маніпулятивна поведінка» розуміють спробу використання стратегій та підступів з метою отримання контролю над іншими людьми або ситуаціями в свою користь. Містить в собі приховане чи відкрите використання обману, підступності або впливу задля досягнення власних цілей коштом інших. Виявляється у всіх сферах життя, між усіма членами суспільства [1, с. 14-15]. Аналізуючи маніпулятивну поведінку, нас цікавлять внутрішні детермінанти її прояву. У даному контексті йдеться про деструктивні тенденції, які лежать в її основі.

До передумов виникнення маніпулятивної поведінки, на думку американського психолога-еволюціоніста Девіда Майкла Басса, відносяться психологічні, соціальні та контекстуальні фактори. Автор висловлює припущення, що існують певні структурні аспекти особистості, які можуть сприяти виникненню маніпулятивної поведінки, такі як низька емпатія, висока нарцисичність або маніпулятивність як частина стратегії пристосування. Крім того, він також розглядає роль соціальних та ситуаційних чинників, включаючи навчання певним маніпулятивним технікам у взаємодії з іншими людьми [3].

Основними передумовами маніпулятивної поведінки, на нашу думку є наявність деструкцій особистості, які спонукають її до використання деструктивних стратегій задля досягнення власних цілей. Ми солідарні з думкою дослідників, що передумовами виникнення маніпуляцій є індивідуальні риси особистості. Вони є унікальними характеристиками та особливостями кожної людини, які визначають її спосіб сприйняття світу, поведінку, реакції на події та взаємодію з іншими людьми. Ці риси формуються впродовж життя людини під впливом генетичних факторів, соціального середовища, досвіду та внутрішніх процесів. Сюди відносяться темперамент, характер, тип особистості, цінності та переконання, самооцінка, спосіб мислення та сприйняття [2, с. 32-35, 86, 123-124].

Однак, існують й більш глибокі чинники, які передують маніпуляціям. Перш за все, необхідно провести кордон у питанні спрямованості маніпулятивної поведінки. Вона може бути скерована як на оточення, так і на себе. Передумови одні й ті ж, а направленість та прояви різні.

Самоманіпуляція є процесом впливу на себе, у більшості несвідомо, з метою контролю або зміни власної поведінки, емоцій або переконань. Маніпуляціями стосовно себе можна вважати мазохістичні тенденції, самопокарання, деякі захисні механізми (заперечення, супресія, раціоналізація). Проявами маніпуляцій по відношенню до інших є бажання керувати поведінкою оточення, свідоме використання обману, обвинувачень, емоційний шантаж, підступність та багато інших маніпулятивних стратегій та технік.

Внутрішніми детермінантами будь-якої маніпулятивної поведінки вважаємо, перш за все, внутрішні суперечності – конфлікт між різними переконаннями, цілями, потребами або емоціями в межах одного індивіда. Виникають, коли людина має розбіжність між тим, у що вона вірить, та тим, що вона робить, або коли вона відчуває суперечливі емоції стосовно певної ситуації. Такі суперечності призводять до стресу, невизначеності та плутанини в рішеннях.

Наступною детермінантою можна виокремити захисні механізми психіки людини, які є психологічними стратегіями, що використовуються для захисту від неприємних або тривожних відчуттів, думок або спогадів. Найпоширенішими з них є проекція, регресія, інтелектуалізація, компенсація та сублімація. Так, одним із прикладів маніпуляції, що базується на регресії, є ситуація, коли доросла людина поводить себе як дитина, щоб викликати співчуття або отримати увагу. У ситуації конфлікту така особа може несвідомо почати плакати, таким чином уникавши відповідальності та здобувши підтримку у спосіб, який

зазвичай є характерним для молодших дітей. Іншим прикладом є маніпуляція, що базується на проєкції. Коли людина сама відчуває себе некомпетентною або невпевненою, вона може обвинувачувати в цьому іншу людину, намагаючись переконати себе та інших, що цій особі притаманні такі характеристики. Таким чином, вона відвертає увагу від власних проблем та переносить їх на оточення.

Також можна виділити ряд характеристик особистості, які лежать в основі маніпулятивної поведінки та не усвідомлюються нею. До них належать емоційна нестійкість, низький рівень емпатії, домінантність, експресивність, боязкість, жорсткість, тривожність та низький самоконтроль.

Варто наголосити на тому, що на появу тих чи інших чинників маніпуляцій, впливає ряд факторів, таких як біологічний, соціальний та активність особистості. Провідний вплив, на нашу думку, має сім'я особистості, як приклад для наслідування. Більшість психологічних травм дитина отримує у власній родині, а наслідуванні моделі поведінки батьків інколи доводиться пропрацьовувати ціле життя.

**Висновки і перспективи дослідження.** Психологічна детермінанта в узагальненому значенні є умовою формування певної поведінки людини. Маніпулятивна поведінка є спробою використання деструктивних методів з метою отримання користі та досягнення власних цілей.

Внутрішні передумови виникнення маніпулятивних тенденцій торкаються свідомого та несвідомого у їх єдності. У контексті нашого дослідження, в основі маніпуляцій лежать саме деструктивні тенденції, які спонукають людину до конкретної поведінки.

Маніпулятивна поведінка може мати направленість як на себе (мазохістичні тенденції, самопокарання, раціоналізація), так і на оточення (обман, обвинувачення, підступність, гра на слабких сторонах людини).

Узагальнено глибинні внутрішні детермінанти маніпулятивної поведінки можна розділити на три основні групи: внутрішній конфлікт або внутрішні суперечності, захисні механізми психіки людини та характеристики особистості. Причому їх поява тісно пов'язана з засвоєними патернами поведінки у батьківській сім'ї.

Перспективи вбачаємо у проведенні емпіричного дослідження з метою доведення або спростування гіпотези, висуненої під час теоретичного аналізу даної проблематики.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Романів Т. Особливості прояву маніпулятивної поведінки у студентському віці / Т. Романів ; наук. кер. З. Адамська // *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. Вип. 39. С. 14 – 17.
2. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
3. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
4. Buss D. M. Selection, evocation, and manipulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1987. p. 1214 – 1221.



**Килівник А. Ю.,**  
*студента II курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Мамчур І.В.*

## **ВПЛИВ ОСОБИСТІСНОЇ РЕЛІГІЙНОСТІ НА ЕКОНОМІЧНУ ПОВЕДІНКУ**

**Актуальність теми.** Кризь складні тисячоліття становлення людської цивілізації, поряд з усіма науковими відкриттями й досягненнями, на тлі потужних інформаційно-технологічних революцій, релігія продовжує відігравати чималу роль у суспільстві – насамперед, духовну. Вона залишається впливовим чинником не тільки розвитку соціуму, а й зокрема, економічних процесів у ньому. І це відбувається, насамперед, через поведінку людей як споживачів, велика частка яких ідентифікуються як «релігійні» («віруючі»). А тому як релігійність, так і економічна поведінка особистості залишаються у полі зору активних наукових пошуків, взаємно перетинаючись і розвиваючись.

Теоретичні та практичні аспекти економічної свідомості, самосвідомості, поведінки аналізуються у працях багатьох видатних і відомих економістів, соціологів, психологів – Н. Афанасьєвої, К. Возьного, Т. Глушишина, Т. Єфременко, Л. Карамушки, В. Комаровської, О. Креденцер, Т. Кривошеї, Г. Ложкіна, С. Максименка, Ю. Пачковського, Є. Суїменко, L. Halman, R. Luijkx, R. Wuthnow, S. Crabtree, C. Tobler, Visschers V.H.M та ін.

Релігійні орієнтації особистості досліджуються у своїх взаємозв'язках із соціальними упередженнями (Г. Олпорт, Г. Герек, С. Мак-Фарланд, Ф. Цірхінліюглу), з показниками переживання щастя (Дж. Молтафет, М. Мазіді, С. Садаті), психологічними типами за К. Г. Юнгом (К. Росс та Л. Франсіс), факторами «великої п'ятірки» (М. Роббінс, Л. Франсіс, Д. Маклрой, Р. Кларк, Л. Прітчард), особливостями Я-концепції, самооцінки, цілей у житті (М. Блазек і Т. Беста) та ін.

**Виклад основного матеріалу.** Важливою частиною сучасної системи суспільних відносин є духовно-релігійні відносини. Соціальні стосунки – це взаємодії та об'єднання індивідів або груп, які встановлюються в ході спільних практик і духовної діяльності; нав'язуються як конкретні моделі поведінки чи мотивації, засновані на певному типі соціальних норм. Релігійні відносини, врегульовані релігійними нормами, можна розглядати як соціальні відносини в духовній сфері [1].

Релігія не тільки міститься в системі суспільних відносин, а й породжується ними. Оскільки релігія постає як соціальний інститут, то її функцію, її вплив на соціальну систему (та її найважливішу підсистему – економіку) можна

розглядати в контексті соціальної системи. Водночас, економіка сама по собі є також важливою соціальною системою. Таким чином, нині існує позитивна взаємодія між релігією та економікою на індивідуальному й колективному рівнях [2].

Деякі вчені пропонують диференціювати специфіку впливу релігійних чинників на економічну поведінку особистості за кількома спорідненими моделями. Під впливом власне релігійних чинників розвинулися чотири моделі індивідуальної економічної поведінки [3]: прозахідна, консервативна, модерна та екологічна.

Прозахідна (перша) модель (або вестернізація), що характеризується цінностями та традиціями західнохристиянської цивілізації, підтримує особисті права та свободи, а також розвиває прагматичне ставлення, раціоналізм і дисципліну (утворюючи ядро духовної моделі). До такої моделі поведінки можна віднести протестантизм. Згідно з дослідженнями, країни, які підтримують це переконання, мають вищий рівень економічного розвитку [4].

Друга модель – консервативна або примітивна (ортодоксальна) – притаманна так званім незахідним суспільствам, морально-етичні принципи яких формуються на основі релігійного трудового аскетизму, покірного підпорядкування «правильному вченню». Така модель індивідуальної економічної поведінки притаманна так званім «чистим» віруванням: християнству (православне/католицьке віросповідання) та ісламу.

Третя модель – це модернізація та адаптація, що є результатом органічного поєднання ендогенних цінностей, переосмислених релігійних традицій та модернізації основи ринкової економіки, достатньої для відповіді на «виклики» часу. Поява цієї моделі зумовлена кризою ортодоксальної релігії, яка передбачає модернізацію першого чи другого способу економічної поведінки, формування різних напрямів, сект і церков, більш придатних для розвитку особистості в сучасному суспільстві та економіці. Водночас, ця модель економічної поведінки включає також протестантизм, який має найсильніші модерністські тенденції у поясненні питань віри та розуму. Зокрема, вона пояснює соціальні зміни базовим індивідуалістичним суб'єктивізмом [5].

Четверта модель – екологічна, яка є компромісом між економічним розвитком і підтриманням стабільності екосистеми на основі поєднання теологічних перспектив і концепцій збереження природи в умовах інтенсифікації глобальних економічних відносин, охорони навколишнього середовища [6]. Така модель економічної поведінки характерна практично для всіх релігійних організацій та груп, оскільки питання екологічності господарської діяльності не втрачає актуальності упродовж усього періоду існування людства [2].

Багато дослідників стверджують, що серед людей, котрі активно беруть участь у житті церковної громади, розвиваються довірчі стосунки, вони активно набувають громадянських навичок, розширюються їхні комунікації завдяки соціальним мережам, що виникають у процесі розвитку громади [7].

Релігія формує та прищеплює людям моральні цінності, деякі з яких – такі, як честь, гідність, повага до праці та обов'язків, застосовуються як окремими релігійними людьми, так і цілими підприємствами. Результатом є менший рівень

конфліктів у компаніях, менший оборот, нижче безробіття та стабільні податкові платежі.

Релігія, особливо протестантизм, оголошує будь-яку форму праці покликанням, що веде до підвищення продуктивності праці та доходів у країнах, де переважають протестанти [6].

На думку А. Макдональда, протестанти мають вищий внутрішній локус контролю, порівняно з ортодоксальними католиками, що є найважливішою психологічною характеристикою успішних підприємців [8].

Американські вчені звернули увагу на той факт, що високорелігійні мешканці США багатші за менш релігійне населення. Зокрема, це відчуття благополуччя підпадає під категорію емоційної стабільності та стійкості. Результати показують, що релігія забезпечує механізми боротьби з невдачами, проблемами та стресом, які однаково поширені в бідних і розвинених країнах. Майже всі релігії, включно з домінуючим у США християнством, пропагують принципи добрих стосунків з оточуючими, сусідами, родичами, вчать милосердя та позитивного мислення, а також здорового способу життя, закликають не орієнтуватися лише на матеріальні цінності [9].

Проаналізувавши взаємозв'язок між макроекономічними показниками розвитку підприємництва та поширеністю релігії, А. Хенлі виявляє кореляції між високим рівнем підприємницької активності та новітніми формами християнських конфесій, а саме: євангелістської, п'ятидесятницької, харизматичної, кількість послідовників яких у світі зростає. Участь у цих деномінаціях вимагає суворо дотримання релігійних переконань. Зауважуємо, що членство в них впливає на кожен аспект життя цих християн, включаючи ефективність соціальних мереж та зростання довіри, що, своєю чергою, позитивно впливає на розвиток підприємництва [10].

Вчені дійшли висновку, що релігія має здатність позитивно впливати на поведінку та переконання людей, безпосередньо торкаючись простих повсякденних питань та основних життєвих принципів, опосередковано впливаючи також і на політичні переконання й навіть впливаючи на такі категорії ринку, як попит та пропозиція [11].

**Висновок.** Отже, проаналізувавши наукові джерела, можна стверджувати, що особистісна релігійність дійсно впливає на економічну поведінку. Люди з внутрішньою релігійною орієнтацією справді дотримуються моральних принципів, добрих стосунків з оточуючими, сусідами, родичами, вчать милосердя та позитивного мислення, а також здорового способу життя, закликають не орієнтуватися лише на матеріальні цінності, що неодмінно впливає на їхню економічну поведінку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Несправа М.В. Вплив релігії на процеси економічного зростання та європейської інтеграції: аналіз наукових досліджень у парадигмі соціального конструктивізму. Філософія і політологія в контексті сучасної культури. 2017. № 2. С. 12-23.
2. Фоміна О.О., Проданова Л.В. Духовно-релігійні чинники економічної поведінки українського соціуму. Науковий вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. 2019. №3 (35). С.82-91.

3. Безпека держави: економічна, соціальна, релігійно-духовна / За заг. ред. О.С. Власюка, А.І. Мокія. Львів: Апріорі. 2013. 836 с.
4. Реформація: успіх Європи і шанс для України: колективна монографія за редакцією Романа Шеремети та Ольги Романенко / Р. Шеремета. О. Романенко, В. Сміт [та ін.]; Університет менедж. освіти. К.: Самміт-Книга, 2017. 256 с
5. Віра і розум – двоє крил людського духу. Матеріали наукового колоквиуму по енцикліці папи римського Івана Павла II «Віра і розум». К.: Світ знань, 2001. С. 197- 198.
6. Несправа Н.В. Влияние религии на состояние и темпы роста экономики страны. Бюлетень Міжнародного Нобелівського економічного форуму. 2012. Том 2. № 1 (5). 265-270.
7. Halman L., Luijkx R. Social capital in contemporary Europe: Evidence from the European. Portuguese j. of social science. 2006. Vol. 5, № 1. P. 65–90.
8. MacDonald A.P. More on the protestant ethic. J. of consulting and clinical psychology. Washington. 1972. Vol. 39 (1). P. 116–122
9. Steve Crabtree. Religiosity Highest in World's Poorest Nations. Gallup. 2010. URL: <http://www.gallup.com/poll/142727/religiosity-highest-world-poorest-nations.aspx> (Last accessed: 17.10.2022).
10. Hanley A. Is religion associated with entrepreneurial activity? Discussion paper № 8111. Institute for the study of labor (IZA). Bonn. 2014. 28 p.
11. Несправа М.В. Вплив релігії на процеси економічного зростання та європейської інтеграції: аналіз наукових досліджень у парадигмі соціального конструктивізму. Філософія і політологія в контексті сучасної культури. 2017. № 2. С. 12-23.

**Кондратенко Е.С.,**

*студентка II курсу бакалаврату факультету педагогіки,  
психології та мистецтв*

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник: старший викладач кафедри  
психології та соціальної роботи,*

*Калашнікова Л.В.*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК НАУКОВОГО ФЕНОМЕНУ**

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення актуальність дослідження ментального здоров'я зумовлена реаліями життя. Бурхливий науково-технічний прогрес, соціально економічна нестабільність, воєнна агресія проти України призводять до погіршення психічного та емоційного стану багатьох українців, які переживають депресію, страх, невизначеність майбутнього, що є проявами посттравматичного синдрому.

Аналіз останніх наукових досліджень засвідчує, що ментальне здоров'я набуває міждисциплінарного характеру, адже сутність цього наукового феномену вивчають не тільки психологи, але й медики, педагоги та філософи.

Медики ототожнюють ментальне здоров'я з біологічним. Подібна тенденція відображається в наукових доробках, присвячених вивченню генетичних та нейрофізіологічних механізмів психічних розладів особистості. Йдеться про результати досліджень В.О. Ковальова, І.А. Федоренко, Н.М. Чайки, що

спрямованні на діагностику та лікування психічних розладів і впливу стресу на виникнення психосоматичних захворювань.

Сутність ментального здоров'я вивчається в психології, психіатрії та психопатології не тільки західними (А. Адлер, А. Асаджіолі, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фройд та інші), але й вітчизняними (І.В. Дубровіна, Є.І. Ісаєв, Л.В. Калашникова, С.Д. Максименко та інші) вченими, які наголошують на тому, що ментальне здоров'я це не просто відсутність психічних розладів, але й здатність реалізовувати свої можливості, справлятися зі стресом, спілкуватися з іншими, приймати рішення, вносити свій внесок у суспільне життя [1].

У контексті нашого дослідження важливими є наукові доробки Р.О. Винничук, Т.Б. Костєвої, О.Р. Ткачишиної, що присвячені вивченню сутності ментального здоров'я. Найчастіше, під ментальним здоров'ям розуміють стан психічного і емоційного благополуччя, який дозволяє людині відчувати гармонію з собою та навколишнім світом. Цей стан сприяє процесу адаптації людини до стресових ситуацій, розвиває стійкість до негативних впливів, забезпечує існування позитивних стосунків з навколишніми та досягнення особистих цілей.

Як засвідчує аналіз наукових доробок, однією із тенденцій дослідження ментального здоров'я є ототожнення цього наукового феномену з психічним здоров'ям. У. Джеймс був першим науковцем, який вивчав психічне здоров'я, досліджуючи залежність фізичних та психічних станів та вплив психічного здоров'я на загальний стан людини. У своїх дослідженнях учений висловлював ідею про те, що психічне здоров'я виявляється в гармонії між суб'єктивними переживаннями особистості та об'єктивною дійсністю. Крім того дослідник наголошував на тому, що психічне здоров'я виступає результатом адаптації людини до життєвих умов та здатністю до ефективного її функціонування в суспільстві.

На терени української психології поняття «психічне здоров'я» було введено І.В. Дубровіною, яка трактує його як динамічну сукупність психологічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості, між нею та суспільством і можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [3].

О.А. Столярчук та О.Р. Ткачишина під ментальним здоров'ям розуміють психічне здоров'я, що передбачає розумове та емоційне благополуччя людини та відсутність психічних розладів [2].

Одним із важливих напрямків дослідження ментального здоров'я є інтеграція поглядів учених на суттєві ознаки цього феномену. Найчастіше, в ролі останніх виступають: реалізація творчих здібностей, стійкий душевний спокій, спроможність протистояти життєвим стресам, гармонійне функціонування емоцій, здатність спілкуватися і будувати стосунки з навколишніми [3]. Єдність вказаних ознак дозволяє людині успішно реалізувати власний потенціал, справлятися з викликами сьогодення та насолоджуватися життям.

**Висновки та перспективи дослідження.** Узагальнюючи погляди науковців на сутність ментального здоров'я, можна констатувати, що цей феномен виступає інтегрованою характеристикою людини, що впливає на всі аспекти її життя. Ментальне здоров'я об'єднує фізичний і психічний стан людини з соціальними

аспектами її життя, розвиває стресостійкість, сприяє психічному та емоційному благополуччю.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці соціально психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток ментального здоров'я у майбутніх психологів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Калашникова Л.В., Руденко Ю.Ю., Руденко С.А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. Наукові записки. Серія: Психологія. Випуск 2. Кропивницький. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С.84-81.

2. Ткачишина О.Р., Столярчук О.А, Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». Видавничий дім «Гельветика», 2023. Т.34 (73). №1. С.78-83.

3. Шевченко А.М. теоретичні аспекти дослідження психічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. №1 (12). С.109.

**Пушкаренко А.В.,**

*студентка I курсу магістратури*

*факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет*

*Імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,*

*доцент Міненко О.О.*

## **ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

**Постановка проблеми.** У нашому сьогоденні присутньо багато стресу, напруги, що може стати фундаментом для розвитку психологічних проблем: нервозність, тривожність, депресія, драгівливість. Музика є методом лікування, який має здатність впливати на емоції, настрій, поведінку людини. Музична терапія є однією з альтернативних терапій, яка додатково використовується у психотерапії, реабілітації та інших напрямках.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Перші наукові праці, які досліджують вплив музики на людину з'явилися наприкінці XI - початку XX століття. Серед дослідників, які в тій чи іншій формі вивчали питання впливу музичного мистецтва на фізичне і психічне здоров'я людини, можна виділити таких: психолога і фахівця з музикотерапії Дона Дж. Кемпбела, нейрологів Гордона Шоу і Марка Боднера, дослідників Шейлу Острандер і Лінна Шредера, доктора медичних наук, професора Михайла Лазарева, доктора психологічних наук професора Юрія Цагареллі, президента міжнародної академії інтегративної медицини, керівника науково-дослідного центру музичної терапії і відновлювальних технологій, доктора медичних наук, музикотерапевта-реабілітолога Сергія Шушарджана. [1]

У працях В.М. Бехтерева, І.М. Догеля, І.Р. Тарханова були наведені дані про позитивний вплив музики на центральну нервову систему, дихання, кровообіг, газообмін. У 1914 році в журналі Американської музичної асоціації вперше

згадувалось про застосування музичної терапії. Французький психіатр Ескіроль почав застосовувати музикотерапію у медицині. Німецькі терапевти музикотерапію використовували при лікуванні виразки шлунку, а швейцарські для лікування легких форм туберкульозу. Австрійські акушери використовували музику з метою знеболення під час пологів. В стоматологічній і хірургічній практиці використання музики і звуку було з метою анестезуючого засобу.

Як навчальна дисципліна, музикотерапія вперше з'явилася в 1918 році у Колумбійському університеті (США), і була розроблена Маргарет Андерсен. Поступово визнавалась необхідність у розробці академічних курсів для підготовки професійних музичних терапевтів. У 1975 році в Лондоні був заснований Центр музичної терапії.[2]

Метою даної роботи є висвітлення актуальності використання музики в терапевтичних цілях та визначення терапевтичних властивостей музикотерапії.

**Виклад основного матеріалу.** Ще здавна тема звуків музики цікавила вчених. Як було виявлено, звуки конкретної тональності викликають у людини різні стани: меланхолічний, спокійний, радісний, сумний, напружений, збуджений.

Будь-який звук – це вібрація. Кожна частинка нашого організму вібрає і має свою частоту. Коли частота музики збігається із частотою вібрації тіла, то організм резонує. Таким чином, тіло знаходиться у стані комфорту, а людина відчуває насолоду.

Ще з давніх часів філософи, лікарі, педагоги звертались до можливостей музики, як до засобу зцілення душі та тіла. Таку практику використовували у давньому Єгипті, Римі, Елладі, стародавньому Китаї, Індії та інших державах. Одним із прадавніх записів застосування музики, як лікувального засобу, зазначено у Старому Завіті. Вважалось, що музика приносить гармонію в організм людини, а її основні складові (мелодія та ритм), здатні змінювати настрій та емоційний стан людини. [5, с. 28-29].

Було зазначено, що спів може лікувати хвороби. Хоровим співом лікували безсоння і знімали біль. Сьогодні фахівці рекомендують дітей, які страждають на заїкання, віддати на хор. Хоровий спів також може допомогти тим, хто не вимовляє певні звуки. Спів нормалізує фізичний стан людини. Під час цього процесу активізується весь організм – активно б'ється серце, легені дихають, працюють моторні функції. Після 5-10 хвилин співу у людини покращується настрій, підвищується активність.[2]

Перший, хто пояснив лікувальний ефект музики був Піфагор. Він запропонував використовувати музику проти гніву, застосовувати її для розвитку інтелекту. Одним із понять, яке запропонував Піфагор було «евритмія» – здатність людини знаходити правильний ритм в усіх аспектах життєдіяльності – співі, грі, танці, мові, жестах, думках, вчинках. Знайшовши цей ритм, людина, як мікрокосмос, могла гармонійно увійти у ритм світу в цілому. Від Піфагора сформувалась традиція порівнювати суспільне життя з музичним ладом та з музичним інструментом.

Платон вважав, що музика відновлює гармонію всіх процесів в організмі і у всьому Всесвіті. Авіценна використовував музику у лікуванні психічнохворих людей. Відомо, що музика піднімає настрій, заряджає енергією. [5, с. 28-29]

У Стародавньому Китаї музика використовувалась досить широко. У основі старокитайських підходів до діагностики і лікування, застосовувалася дія на активні біологічні точки або точки акупунктури. Музичний лад у китайській музиці називається пентатонікою і базується на п'яти тонах, що відповідають п'яти першоелементам природи (земля, метал, дерево, вогонь, вода), які, в свою чергу, відповідають п'яти органам людини (селезінка, легені, печінка, серце, нирки). Лікування психічних і фізичних розладів здійснювалося за допомогою впливу певних тонів, звуків музичних інструментів на активні точки меридіанів і відповідні області тіла. Особливістю китайської медицини є сомато-психічний підхід, у якому кожному органу відповідає своя психічна функція. Наприклад, печінці відповідає емоція гніву. При гіперфункції (надлишку) проявляється упертість, агресія, гнів. При гіпофункції (недоліку) – боязливість, страх, депресія.

Мислитель XIII століття Р. Бекон розробив програму, що спрямовувалась на гальмування процесів старіння, в якій звук, музика займали центральне місце. В. М. Бехтерев надав музиці велике значення у збереженні здоров'я дітей і вважав, що розвиток слуху є обов'язковим чинником у процесі виховання. Наприкінці XIX століття російський фізіолог І. Р. Тарханов вивчаючи зовнішні впливи на людину, акцентував увагу на те, що музика, яка приносить людині задоволення, сприяє нормалізації артеріального тиску, покращувала роботу серця і судин, а дратівлива музика мала протилежний вплив. [4, с. 61]

Термін «музична терапія» має греко-латинське походження і означає «зцілення музикою». Музикотерапія є одним з найперспективніших сучасних методів лікування та профілактики розладів нервової системи, аутизму, заїкання, депресії, відхилень у поведінці, психосоматичних захворювань, рухових і мовних розладів.

З точки зору практичної психології, музична терапія – це спеціально організована корекційна сесія, яка використовує інструменти, записи та пісні як основні методи лікування. Наше тіло адаптується до навколишнього середовища і напружується або розслаблюється у відповідь на звук. Зміни в тілі призводять до емоційних змін. Психотерапевти використовують музичну терапію для реабілітації пацієнтів після лікування, депресії, неврозів, психозів, безсоння.

У медицині музику використовують як допоміжний метод при лікуванні тахікардії, гіпертонії, туберкульозу та соматичних захворювань. Ця методика дозволяє зменшити дозу ліків і має знеболюючий ефект.

Музика – найтонший «інструмент» у Всесвіті, який наповнює нашу душу прекрасними і цілющими нотами. Кожна нота, несе в собі прилив позитивної енергії, яка багаторазово посилює вплив на наш емоційний стан. Певний ритм може заспокоїти наш розум, або, навпаки, змусити його «рухатися хаотично» разом з створеним ритмом музики. Недарма музику використовують для нормалізації психоемоційного фону людини. Лікують організм через



оздоровлення нервової системи, так як більшість проблем з організмом відбуваються із-за слабкої нервової системи.

У психотерапевтичних методиках, музика використовується як засіб корекції. Багато технік, що існують в музикотерапії, представлені у вигляді самостійного прослуховування музичного твору, як доповнення до інших методик. Музикотерапія широко використовується в якості корекції емоційних відхилень, страхів, психосоматичних захворювань, порушення сну, при комунікативних труднощів.

Шведська школа вважає, що музична терапія повинна відігравати одну із головних ролей. Це пов'язано з тим, що завдяки своїм чудовим властивостям музика здатна проникнути в глибинні шари підсвідомості, зачепивши «струни душі» людини. Особливо, якщо це підліток. Музика, яка була обрана для терапії, повинна викликати тільки позитивні реакції у пацієнта. Чим більше емоційний окрас буде пов'язаний з позитивними емоціями, тим більше можливостей «достукатися» до суб'єкта і досягти бажаного результату.[3]

**Висновок і перспективи дослідження.** Музична терапія це ефективний метод для лікування, профілактики та покращення стану здоров'я. Терапевтичний вплив музики став необхідним через потребу зняття напруги, зниження стресу, регуляції емоційного стану та покращення самопочуття. На сьогодні музикотерапію можна назвати інструментом, який забезпечує більш м'який та природний метод лікування і реабілітації.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гельбак А. М. Музикотерапія як освітня інновія / А. М. Гельбак. // Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 7 червня 2018 року, м. Суми) – [у 3-х ч.]. – Ч. 1. – Суми : СВС Панасенко І.М., 2018. – С. 37-42.
2. Жавініна О. Музичне виховання: пошуки і знахідки / О.Жавініна, Л.Зац // Мистецтво в школі. - 2003. - № 5
3. Музикотерапія – її форми, види та методи проведення. [Електронне джерело]: <https://mozilla-team.org.ua/muzikoterapiya-%D1%97%D1%97-formi-vidi-ta-metodi-provedennya/>
4. Південноукраїнський регіональний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів: Таврійський вісник освіти // Науково-методичний журнал / Ред. Зубко А. М. – №3 (19) – Херсон 2007 (С61-63)
5. Ціннісна складова соціалізації особистості дитини в умовах сьогодення: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 23 квітня 2020 р., м. Дніпро, КЗВО «ДАНУ» ДОР / Наук. Ред. В. В. Сиченко, О. В. Ковшар, В.В. Шинкаренко, С. В. Майданенко. – Дніпро. – (С.28-31)

**Миценко М.В.,**  
*студентка II курсу другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Близнюкова О.М.*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ХАРЧОВИХ РОЗЛАДІВ**

**Постановка проблеми.** Сучасні дослідники розглядають порушення харчової поведінки як дезадаптивний спосіб вирішення конфліктів: люди з порушеннями харчової поведінки використовують їжу як засіб символічної комунікації зі своїм почуттям неадекватності перед численними викликами вимогливого життя.

**Викладення основного матеріалу.** За результатами наукових досліджень саме незадоволеність своїм тілом є причиною розвитку розладів харчової поведінки [5]. Протягом тривалого періоду часу у суспільному дискурсі існували суперечки про стандарти краси та параметри ідеальної фігури, які постійно і швидко змінювались. У пошуках модних тенденцій бути ідеальними та привабливими люди не завжди усвідомлювали, як працювати зі своїми комплексами та змінювати спосіб життя, не завдаючи шкоди власному здоров'ю, що призводило до порушень харчової поведінки як захисного механізму.

Серед найпоширеніших розладів харчової поведінки варто виокремити, в першу чергу, такі як анорексія та булімія. Надзвичайно актуальною в даний час також є проблема компульсивного (неконтрольованого) переїдання, яке має негативні медичні та соціальні наслідки.

Нервова анорексія визначається суттєвим обмеженням вживання їжі, що веде до критичного зменшення ваги [3]. Одночасно існує перманентна тривожність і страх набрати вагу, і більшість людей продовжують здійснювати заходи для зменшення ваги тіла. Засобами для схуднення можуть бути обмеження в їжі, використання послаблюючих препаратів, а також надмірна фізична активність.

Констатовано, що характеристикою нервової анорексії є: постійне бажання знижувати масу тіла; яскраво виражений страх перед збільшенням ваги; викривлене сприйняття власної ваги і форми, надмірний вплив цих показників на самооцінку.

Встановлено, що нервова булімія також пов'язана з самооцінкою і страхом набирати вагу неконтрольовано. Відмінність полягає в тому, що при булімії маса тіла зазвичай знаходиться в межах уніфікованих норм, проте спостерігаються неконтрольовані напади відчутного переїдання, яке чергується з голодуванням і дотриманням дієт [2]. Ці напади переїдання зазвичай супроводжуються страхом набрати вагу, а потім спрямовуються на його запобігання шляхом штучного

викликання блювоти, прийому сечогінних і проносних засобів, різних препаратів для схуднення, посилення фізичної активності тощо.

Визначено ознаки нервової булімії: напади неконтрольованого, підвищеного апетиту та збільшення прийому їжі, які тривають більш як три місяці і частіше, ніж двічі на тиждень; постійні спроби позбутися зайвого шляхом різних форм очищення (блювота, постійне і нав'язливе використання проносних або сечогінних засобів), а також суворі дієти та збільшена фізична активність [1].

Обгрунтовано, що ритуали розладу харчування є способом контролю власного життя через жорсткі правила стосовно вживання їжі. Підлітки, які стикаються з анорексією, булімією, компульсивним переїданням, зазвичай намагаються дотримуватися строгого графіку прийому їжі, точно вимірної ваги, калорій та обмеженого переліку «безпечних» продуктів. Встановлено, що такі ритуали, нарівні з постійними думками про їжу та фігуру, виснажують людину, вимагаючи від неї багато часу та енергії. Більше того, людина часто намагається організувати своє життя так, щоб ці ритуали залишалися незмінними і невід'ємними. Отже, емоційне переїдання є формою неправильного харчування, коли людина споживає їжу не через фізіологічну потребу, а через емоційні стани, такі як стрес, смуток, нудьга або незадоволення [4].

Механізм виникнення емоційного переїдання може бути досить складним і включати кілька факторів:

- емоційні стани, оскільки емоції відіграють ключову роль у виникненні емоційного переїдання. Люди можуть використовувати їжу як засіб зняття стресу або негативних емоцій. Наприклад, після важкого дня на роботі або після конфлікту з кимось може з'явитися схильність до переїдання.

- психологічні фактори, пов'язані з тим, що деякі люди використовують їжу для регулювання своїх емоцій або для заповнення психологічних порожнеч. Вони можуть шукати комфорту або відволікання від проблем, використовуючи їжу як спосіб збільшення задоволення.

- виховання та досвід, який вказує на те, що психологічні фактори можуть бути зумовлені вихованням або досвідом. Наприклад, якщо людина була вихована в середовищі, де їжа використовувалася як нагорода або засіб для заспокоєння, вона може розвивати звичку переїдання як реакції на емоції.

- соціокультурні фактори, які вказують на те, що окремі культурні та соціальні чинники також можуть впливати на виникнення емоційного переїдання. Наприклад, реклама, соціальний тиск або навіть спільні суспільні події можуть стимулювати переїдання.

- навченість, пов'язана з тим, що людина відчуває позитивні емоції під час вживання їжі, може виникнути психологічна зв'язок між їжею і відчуттям комфорту, що призводить до того, що вона шукає їжу в ролі «нагороди» у важкі моменти. Розуміння цих механізмів може допомогти людині з емоційним переїданням краще контролювати свої харчові звички та розвивати здорові стратегії для розправи з емоціями.

З'ясовано, що процес порушення харчової поведінки запускається за допомогою тригера, що вказує на те, що подія трапилась і людина отримала певну емоцію. Емоційний стрес, в свою чергу, викликає сильне, нестримне бажання

їсти, незалежно від відчуття голоду, часу останнього прийому їжі або рівня фізичної активності. Це бажання призводить до споживання їжі, яка часто містить велику кількість цукру, жирів та солі, незалежно від її смаку, текстури або харчової цінності. Їжа споживається великими порціями, іноді навіть без усвідомлення того, що відбувається. Часте споживання їжі як реакція на емоційний стрес призводить до погіршення стану здоров'я та може викликати почуття сильної провини. Такий процес характеризується відсутністю контролю за кількістю їжі та суттєвим збільшенням порцій.

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, переважна кількість розладів харчування має психологічне підґрунтя. Наслідки розладів харчової поведінки негативно впливають на фізичне здоров'я та можуть мати пролонговану дію або приводити до летальних наслідків.

Дослідження наголошують на необхідності комплексного підходу до профілактики та лікування харчових розладів, що включає не лише медичні, а й психологічні та культурологічні аспекти. Розуміння психологічних механізмів може допомогти вдосконалити стратегії інтервенції та підвищити ефективність попередження харчових розладів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Абсалямова Л. М. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція. Монографія. Харків: Видавництво «Стильна типографія», 2019. 393 с.
2. Бацилева О. В. Особливості харчової поведінки як складової здорового способу життя сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*. Т. 7. Вип. 38. 2015. С. 57–68.
3. Маслюк А. М. Нервова анорексія як наслідок соціалізації особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КІПНУ ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г.С.Костюка*. Вип. 11. Кам'янець-Подільський, 2011. С. 54–463.
4. Нижник А. Є. Харчова поведінка молоді як предмет психологічного дослідження. *Наукові записки. Серія «Психологія та педагогіка»*. 2013. Вип. 22. С. 136–140.
5. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.

**Гончаренко К.В.,**

*студентка IV курсу факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мамчур І.В.*

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЗЛУЧЕННЯ ПОДРУЖНІХ ПАР В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІНСТИТУТУ СІМ'Ї

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, який переживає стрімкі зміни і трансформації, сімейний інститут стає місцем непередбачуваних викликів і

нових реалій. Проблема розлучення подружніх пар стала однією із ключових у контексті соціокультурної еволюції.

Взаємини подружніх пар - це ціла система, яка змінюється під впливом різних внутрішніх і зовнішніх факторів. У той же час сім'ю, яка складається з осіб, які перебувають у шлюбі, можна вважати відносно стабільною одиницею, яка виконує певні функції і має свою структуру. У деяких випадках сімейна гармонія порушується надмірним впливом факторів (як позитивного, так і негативного характеру).

Зміна соціальних ролей чоловіка і жінки, невідповідність шлюбно-сімейним уявленням, економічна та демографічна кризи, пандемія та військовий стан – усе це вносить свої корективи в динаміку подружніх взаємин. Порушення призводять до функціональних і структурних змін, в результаті чого подружжя або набуває нових характеристик (тобто пристосовується до нових умов), або припиняє своє існування

Необхідність вивчення соціально-психологічних факторів, що впливають на розлучення подружніх пар, обумовлена потребою у розумінні та адаптації до нових умов життя і взаємодії між чоловіком та жінкою в контексті трансформації інституту сім'ї. Такий підхід дозволить отримати більш глибоке уявлення про причини і наслідки розлучень, що є важливим для розвитку сучасного суспільства і забезпечення його стабільності.

Актуальність та недостатня розробленість обраної проблеми, її теоретична і практична значущість зумовили вибір теми дослідження: **«Соціально-психологічні фактори розлучення подружніх пар в умовах трансформації інституту сім'ї»**.

**Мета статті** полягає у дослідженні соціально-психологічних факторів розлучення подружніх пар в умовах трансформації інституту сім'ї.

**Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій** Теоретичною основою дослідження є праці вітчизняних психологів, зокрема, проблема сімейних взаємин та їх розпаду вивчались: В. Пилипенко, О. Яременком, А. Ноуром, Н. Лавриненко, Ю. Якубовою, Е. Лібановою та ін. Вони обґрунтували теоретичні основи даної проблеми. Проте науковий аналіз вказує на відсутність достатньої кількості психологічних досліджень, присвячених аспектам розлучень в умовах трансформації інституту сім'ї. На сучасному етапі вивчення цієї теми відзначається обмеженою кількістю наукових робіт, які висвітлюють психосоціальні виклики та наслідки розлучень для подружніх пар.

**Викладення основного матеріалу.** Розлучення – це розірвання подружнього зв'язку між чоловіком та жінкою за певних обставин. До недавнього часу розлучення зазвичай сприймалося як особиста трагедія, пов'язана з нездатністю пари побудувати міцну сім'ю за відповідними стандартами суспільства, однак ставлення до розпаду взаємин почало змінюватися. Сьогодні розлучення почали розглядати як нормотиповий етап життя, який може статися з різних причин і не обов'язково є ознакою невдачі. Такі зміни у сприйнятті пов'язані з розвитком суспільства та зміною підходів до визначення щастя та особистої самореалізації.

Люди все частіше вважають, що головна мета в житті - бути щасливим, а не відповідати стандартам, які є застарілими або несумісними з особистими цінностями. Звичайно, підвищена толерантність до розлучення може мати негативні наслідки для сімейної системи: якщо пари надають перевагу легкому розлученню замість вирішенню проблем і розвитку стосунків, це може призвести до труднощів з точки зору стабільності та розвитку сім'ї.

Аналізуючи психологічну літературу, можна відзначити багатозначність поняття «розлучення». Його розглядають як процес припинення шлюбних взаємин при житті обох членів подружжя [2], як дестабілізацію всього життєвого укладу [3]; розлучення подружніх взаємин інтерпретується також як важливий компонент сучасної сімейної системи, який дозволяє запобігти конфліктам в умовах спільного проживання двох дорослих людей [1].

За думкою Л. Б. Шнейдер [2], існує ряд провокативних чинників, які збільшують вірогідність розпаду шлюбу. До них відносяться: досвід членів подружжя щодо розлучення їх батьків, спільне проживання із батьками на їх житловій площі, ранній або пізній вік одруження, висока конфліктність одного чи обох членів подружжя, нерівний рівень освіти та соціального статусу членів подружжя, професійна зайнятість дружини чи бікар'ерна родина (і чоловік, і дружина зайняті побудовою професійної кар'єри), вимушене роздільне проживання подружжя (так звана дистанційна сім'я), сексуальна незадоволеність у шлюбі, подружні зради, відсутність довіри в подружніх взаєминах, безпліддя одного з членів подружжя, дошлюбна вагітність (так званий стимульований шлюб), народження дитини в перші два роки шлюбу та шкідливі звички (алкоголь, наркоманія).

Поєднання декількох з цих факторів ризику становить серйозну загрозу для подружніх стосунків. Ці психологічні фактори мають значний вплив на пари в період трансформації сімейного устрою і можуть призвести до розлучення. Важливо враховувати ці аспекти при розробці психологічних програм для підтримки сімей, щоб зменшити негативні наслідки розлучення та сприяти здоровим і стабільним стосункам.

**Висновки і перспективи дослідження.** Таким чином, аналіз наукової літератури актуалізував розуміння впливу соціально-психологічних факторів на процес розлучення серед подружніх пар у контексті трансформації інституту сім'ї. Соціально-економічний статус сім'ї, рівень освіти та культурні та релігійні переконання відіграють суттєву роль у розумінні і підтримці подружнього життя.

Особливу увагу слід приділити соціальним аспектам, таким як сімейні зв'язки, підтримка спільних цінностей та взаєморозуміння між партнерами. Також важливим фактором є психологічна адаптація до змін, які відбуваються в інституті сім'ї, зокрема, до нових ролей та зон відповідальності.

Успішне функціонування подружнього життя в умовах трансформації інституту сім'ї потребує взаємної підтримки, комунікації та вміння вирішувати конфлікти конструктивними методами. Розуміння цих соціально-психологічних факторів є ключем до підвищення стійкості та здоров'я подружніх зв'язків у сучасному світі.

Наші подальші дослідження спрямовані на емпіричне дослідження розлучень подружніх пар в умовах трансформації інституту сім'ї з метою з'ясування чинників, що впливають на цей процес, та розробки авторської просвітницької програми для просвіти молодих людей щодо створення гармонійної подружньої сім'ї.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вакуленко С.М. Соціологія сім'ї: навчально-методичний посібник для викладачів та студентів. Харків: Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, 2003. 159 с.
2. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с
3. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї [Текст] : монографія / Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 332 с.

*Килівник А. Ю.,  
студента II курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Мамчур І.В.*

## ВПЛИВ ОСОБИСТІСНОЇ РЕЛІГІЙНОСТІ НА ЕКОНОМІЧНУ ПОВЕДІНКУ

**Актуальність теми.** Кризь складні тисячоліття становлення людської цивілізації, поряд з усіма науковими відкриттями й досягненнями, на тлі потужних інформаційно-технологічних революцій, релігія продовжує відігравати чималу роль у суспільстві – насамперед, духовну. Вона залишається впливовим чинником не тільки розвитку соціуму, а й зокрема, економічних процесів у ньому. І це відбувається, насамперед, через поведінку людей як споживачів, велика частка яких ідентифікуються як «релігійні» («віруючі»). А тому як релігійність, так і економічна поведінка особистості залишаються у полі зору активних наукових пошуків, взаємно перетинаючись і розвиваючись.

Теоретичні та практичні аспекти економічної свідомості, самосвідомості, поведінки аналізуються у працях багатьох видатних і відомих економістів, соціологів, психологів – Н. Афанасьєвої, К. Вольного, Т. Глущишина, Т. Єфременко, Л. Карамушки, В. Комаровської, О. Креденцер, Т. Кривошеї, Г. Ложкіна, С. Максименка, Ю. Пачковського, Є. Суїменко, L. Halman, R. Luijckx, R. Wuthnow, S. Crabtree, C. Tobler, Visschers V.H.M та ін.

Релігійні орієнтації особистості досліджуються у своїх взаємозв'язках із соціальними упередженнями (Г. Олпорт, Г. Герек, С. Мак-Фарланд, Ф. Цірхінліоглу), з показниками переживання щастя (Дж. Молтафет, М. Мазіді, С. Садаті), психологічними типами за К. Г. Юнгом (К. Росс та Л. Франсіс),

факторами «великої п'ятірки» (М. Роббінс, Л. Франсіс, Д. Маклрой, Р. Кларк, Л. Прітчард), особливостями Я-концепції, самооцінки, цілей у житті (М. Блазек і Т. Беста) та ін.

**Виклад основного матеріалу.** Важливою частиною сучасної системи суспільних відносин є духовно-релігійні відносини. Соціальні стосунки – це взаємодії та об'єднання індивідів або груп, які встановлюються в ході спільних практик і духовної діяльності; нав'язуються як конкретні моделі поведінки чи мотивації, засновані на певному типі соціальних норм. Релігійні відносини, врегульовані релігійними нормами, можна розглядати як соціальні відносини в духовній сфері [1].

Релігія не тільки міститься в системі суспільних відносин, а й породжується ними. Оскільки релігія постає як соціальний інститут, то її функцію, її вплив на соціальну систему (та її найважливішу підсистему – економіку) можна розглядати в контексті соціальної системи. Водночас, економіка сама по собі є також важливою соціальною системою. Таким чином, нині існує позитивна взаємодія між релігією та економікою на індивідуальному й колективному рівнях [2].

Деякі вчені пропонують диференціювати специфіку впливу релігійних чинників на економічну поведінку особистості за кількома спорідненими моделями. Під впливом власне релігійних чинників розвинулися чотири моделі індивідуальної економічної поведінки [3]: прозахідна, консервативна, модерна та екологічна.

Прозахідна (перша) модель (або вестернізація), що характеризується цінностями та традиціями західнохристиянської цивілізації, підтримує особисті права та свободи, а також розвиває прагматичне ставлення, раціоналізм і дисципліну (утворюючи ядро духовної моделі). До такої моделі поведінки можна віднести протестантизм. Згідно з дослідженнями, країни, які підтримують це переконання, мають вищий рівень економічного розвитку [4].

Друга модель – консервативна або примітивна (ортодоксальна) – притаманна так званим незахідним суспільствам, морально-етичні принципи яких формуються на основі релігійного трудового аскетизму, покірного підпорядкування «правильному вченню». Така модель індивідуальної економічної поведінки притаманна так званим «чистим» віруванням: християнству (православне/католицьке віросповідання) та ісламу.

Третя модель – це модернізація та адаптація, що є результатом органічного поєднання ендогенних цінностей, переосмислених релігійних традицій та модернізації основи ринкової економіки, достатньої для відповіді на «виклики» часу. Поява цієї моделі зумовлена кризою ортодоксальної релігії, яка передбачає модернізацію першого чи другого способу економічної поведінки, формування різних напрямів, сект і церков, більш придатних для розвитку особистості в сучасному суспільстві та економіці. Водночас, ця модель економічної поведінки включає також протестантизм, який має найсильніші модерністські тенденції у поясненні питань віри та розуму. Зокрема, вона пояснює соціальні зміни базовим індивідуалістичним суб'єктивізмом [5].



Четверта модель – екологічна, яка є компромісом між економічним розвитком і підтриманням стабільності екосистеми на основі поєднання теологічних перспектив і концепцій збереження природи в умовах інтенсифікації глобальних економічних відносин, охорони навколишнього середовища [6]. Така модель економічної поведінки характерна практично для всіх релігійних організацій та груп, оскільки питання екологічності господарської діяльності не втрачає актуальності упродовж усього періоду існування людства [2].

Багато дослідників стверджують, що серед людей, котрі активно беруть участь у житті церковної громади, розвиваються довірчі стосунки, вони активно набувають громадянських навичок, розширюються їхні комунікації завдяки соціальним мережам, що виникають у процесі розвитку громади [7].

Релігія формує та прищеплює людям моральні цінності, деякі з яких – такі, як честь, гідність, повага до праці та обов'язків, застосовуються як окремими релігійними людьми, так і цілими підприємствами. Результатом є менший рівень конфліктів у компаніях, менший оборот, нижче безробіття та стабільні податкові платежі.

Релігія, особливо протестантизм, оголошує будь-яку форму праці покликанням, що веде до підвищення продуктивності праці та доходів у країнах, де переважають протестанти [6].

На думку А. Макдональда, протестанти мають вищий внутрішній локус контролю, порівняно з ортодоксальними католиками, що є найважливішою психологічною характеристикою успішних підприємців [8].

Американські вчені звернули увагу на той факт, що високорелігійні мешканці США багатші за менш релігійне населення. Зокрема, це відчуття благополуччя підпадає під категорію емоційної стабільності та стійкості. Результати показують, що релігія забезпечує механізми боротьби з невдачами, проблемами та стресом, які однаково поширені в бідних і розвинених країнах. Майже всі релігії, включно з домінуючим у США християнством, пропагують принципи добрих стосунків з оточуючими, сусідами, родичами, вчать милосердя та позитивного мислення, а також здорового способу життя, закликають не орієнтуватися лише на матеріальні цінності [9].

Проаналізувавши взаємозв'язок між макроекономічними показниками розвитку підприємництва та поширеністю релігії, А. Хенлі виявляє кореляції між високим рівнем підприємницької активності та новітніми формами християнських конфесій, а саме: євангелістської, п'ятидесятницької, харизматичної, кількість послідовників яких у світі зростає. Участь у цих деномінаціях вимагає суворо дотримання релігійних переконань. Зауважуємо, що членство в них впливає на кожен аспект життя цих християн, включаючи ефективність соціальних мереж та зростання довіри, що, своєю чергою, позитивно впливає на розвиток підприємництва [10].

Вчені дійшли висновку, що релігія має здатність позитивно впливати на поведінку та переконання людей, безпосередньо торкаючись простих повсякденних питань та основних життєвих принципів, опосередковано впливаючи також і на політичні переконання й навіть впливаючи на такі категорії ринку, як попит та пропозиція [11].

**Висновок.** Отже, проаналізувавши наукові джерела, можна стверджувати, що особистісна релігійність дійсно впливає на економічну поведінку. Люди з внутрішньою релігійною орієнтацією справді дотримуються моральних принципів, добрих стосунків з оточуючими, сусідами, родичами, вчать милосердя та позитивного мислення, а також здорового способу життя, закликають не орієнтуватися лише на матеріальні цінності, що неодмінно впливає на їхню економічну поведінку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Несправа М.В. Вплив релігії на процеси економічного зростання та європейської інтеграції: аналіз наукових досліджень у парадигмі соціального конструктивізму. Філософія і політологія в контексті сучасної культури. 2017. № 2. С. 12-23.
2. Фоміна О.О., Проданова Л.В. Духовно-релігійні чинники економічної поведінки українського соціуму. Науковий вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. 2019. №3 (35). С.82-91.
3. Безпека держави: економічна, соціальна, релігійно-духовна / За заг. ред. О.С. Власюка, А.І. Мокія. Львів: Апріорі. 2013. 836 с.
4. Реформація: успіх Європи і шанс для України: колективна монографія за редакцією Романа Шеремети та Ольги Романенко / Р. Шеремета. О. Романенко, В. Сміт [та ін.]; Університет менедж. освіти. К.: Самміт-Книга, 2017. 256 с
5. Віра і розум – двоє крил людського духу. Матеріали наукового колоквиуму по енцикліці папи римського Івана Павла II «Віра і розум». К.: Світ знань, 2001. С. 197- 198.
6. Несправа Н.В. Влияние религии на состояние и темпы роста экономики страны. Бюлетень Міжнародного Нобелівського економічного форуму. 2012. Том 2. № 1 (5). 265-270.
7. Halman L., Luijckx R. Social capital in contemporary Europe: Evidence from the European. Portuguese j. of social science. 2006. Vol. 5, № 1. P. 65–90.
8. MacDonald A.P. More on the protestant ethic. J. of consulting and clinical psychology. Washington. 1972. Vol. 39 (1). P. 116–122
9. Steve Crabtree. Religiosity Highest in World's Poorest Nations. Gallup. 2010. URL: <http://www.gallup.com/poll/142727/religiosity-highest-world-poorest-nations.aspx> (Last accessed: 17.10.2022).
10. Hanley A. Is religion associated with entrepreneurial activity? Discussion paper № 8111. Institute for the study of labor (IZA). Bonn. 2014. 28 p.
11. Несправа М.В. Вплив релігії на процеси економічного зростання та європейської інтеграції: аналіз наукових досліджень у парадигмі соціального конструктивізму. Філософія і політологія в контексті сучасної культури. 2017. № 2. С. 12-23.

**Кусий С. О.,**  
*студентка II курсу факультету*  
*української філології, іноземних мов та соціальних комунікацій*  
*Центральноукраїнський державний університет*  
*імені Володимира Винниченка*  
*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,*  
*доцент Близнюкова О. М..*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОЯВИ ФЕНОМЕНУ АФАНТАЗІЇ**

**Постановка проблеми.** Афантазія являє собою відносно нове явище для дослідження в сучасній психології, вона привертає все більше уваги науковців у зв'язку зі своїм потенційним впливом на різноманітні аспекти життя людини, включаючи творчість, пам'ять та уяву.

Розуміння афантазії є ключовим для розвитку індивідуалізованих підходів до психотерапії, когнітивних інтервенцій та підтримки людей, які мають дану особливість. Таким чином, дослідження психологічних особливостей афантазії та її впливу є актуальною проблемою, яка потребує докладного аналізу та подальших наукових висновків.

**Викладення основного матеріалу.** Афантазія - це стан, при якому мозок не створює або не використовує візуальні образи в процесі мислення або уяви. Невролог А. Земан ввів термін "афантазія", що походить від давньогрецького слова "phantasia" (φαντασία), що означає "вигляд/образ", і префікса "а-" (ἀ-), що означає "без" [1]. Всього розрізняють два види афантазії: вроджена і набута.

Визначено, що вроджена афантазія – це вид афантазії, який присутній у людини з народження і залишається протягом усього життя. Більшість людей з таким типом афантазії не усвідомлюють, що у них вона є, оскільки вони не «бачать», як інші люди формують візуальні образи, і багато хто припускає, що всі думають так само, як і вони.

Вроджена відсутність здатності до візуалізації може мати генетичні корені. Люди з цією особливістю значно частіше спостерігаються в родинах, де інші біологічні члени також мають такий тип, що свідчить про можливе її унаслідування від родичів [2]. Вроджена афантазія не потребує медичного чи психічного лікування, оскільки є нормою для такого типу людей.

Встановлено, що набута афантазія є видом афантазії, яка розвивається у житті людини з віком або як наслідок впливу стресогенних чинників. Такий тип майже завжди пов'язана з травмою, захворюванням або станом психічного здоров'я [2]. Практично завжди необхідно оцінити та вжити заходів для лікування набутої афантазії, оскільки це може бути обумовлено певними захворюваннями мозку, які є серйозними та небезпечними.

Наукові дослідження афантазії ще досить обмежені і тому є тільки припущення пояснення можливості афантазії. Для прикладу, у випадку із функціональним МРТ-скануванням пацієнтів, коли вони дивилися на фотографії знайомих облич, не було помітних відмінностей у зразках активації мозку

порівняно з контрольною групою. Однак, коли пацієнти намагалися візуалізувати зображення, спостерігалось значне зниження активації задніх частин мозку, а активність лобової області значно збільшувалася в порівнянні з контрольною групою. Дослідники зазначають, що ці відмінності можуть вказувати на те, що пацієнти використовують альтернативні когнітивні стратегії під час завдань із образами, а також, що виконання завдань на зорову пам'ять і зорові образи може бути незалежним від фактичного досвіду візуальних образів [3].

Наявні результати досліджень вказують на те, що афантазія загалом зустрічається рідко. За оцінками експертів, на неї схильні від 2% до 4% людей. Однак дослідження цього стану, в тому числі, щодо кількості людей, які на нього страждають, є наразі обмеженими. У деяких людей афантазія є повною, і вони ніколи не відчують внутрішніх образів. У інших вона проявляється лише у спробах утворення уявних образів. Такі люди можуть відчувати миттєві "спалахи" образів без спеціальних зусиль або "бачити" речі у своїх снах.

Афантазія також може впливати на спосіб, як людина зберігає спогади або доступ до них. У людей з афантазією частіше виникають труднощі з пам'яттю від першої особи. Це означає, що хоча вони можуть пригадати те, що вони робили або переживали, вони не можуть їх візуалізувати. Експерти припускають, що це може дещо обмежувати пам'ять, але для підтвердження цього потрібні додаткові дослідження [2]. Також було висловлено припущення, що відсутність зорової пам'яті може мати свої плюси. Оскільки афантазія призводить до відсутності візуальних образів, люди з меншою ймовірністю можуть стикатися з нав'язливими спогадами або тривожними моментами [3].

Деякі спостереження свідчать про те, що особи з афантазією можуть відчувати візуальні образи під час сновидінь. Це свідчить про те, що, в першу чергу це може впливати на навмисну, добровільну візуалізацію, оскільки активність мозку під час бодрості відрізняється від того, що відбувається уві сні. Образи сновидінь виникають через процеси, що йдуть знизу вгору і контролюються стовбуром мозку. З іншого боку, візуалізація потребує обробки, яка розпочинається у корі головного мозку і просувається зверху вниз.

Вчені припускають, що майбутні дослідження цього стану будуть зосереджені не лише на його причинах і наслідках, але й на можливих шляхах поліпшення здатності до розумової візуалізації. Проте, для того, щоб дати такі рекомендації, необхідно провести подальші дослідження та краще зрозуміти цей стан.

**Висновки і перспективи дослідження.** Загалом, стан афантазії все ще значною мірою невивчений, хоча подальші дослідження тривають. Велика частина доступної інформації походить від певної кількості розрізнених досліджень, які дозволяють зробити висновки, що афантазія передбачає широкий спектр індивідуалізованих проявів та включає в себе різний рівень візуальних уявлень, здатність до створення внутрішніх образів, а також вплив на когнітивні процеси.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Aphantasia. *Wikipedia*: веб-сайт. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Aphantasia> (дата звернення: 30.04.2024).

2. Aphantasia: What It Is, Causes, Symptoms & Treatment. *Clevelandclinic*: веб-сайт. URL: <https://www.verywellmind.com/aphantasia-overview-4178710> (дата звернення: 31.08.2023).
3. Aphantasia: When You Are Blind in Your Mind. *Verywellmind*: веб-сайт. URL: <https://www.verywellmind.com/aphantasia-overview-4178710> (дата звернення: 24.07.2023).

**Тарахненко А. О.,**  
*студента II курсу магістратури*  
*факультету педагогіки, психології та мистецтв*  
*Центральноукраїнський державний університет*  
*імені Володимира Винниченка*  
*Науковий керівник:*  
*доктор психологічних наук, професор,*  
*професор кафедри психології та соціальної роботи*  
*Помиткін Е.О.*

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ХВОРОБИ**

**Актуальність дослідження.** 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. Хвороба є подією, яка змінює життя людини, змушує її по-новому поглянути на нього та його зміст, викликає почуття втрати, провини, гострих переживань цінностей. В зв'язку з цим актуальним є не тільки дослідження впливу психіки на хворобу, а й хвороби на психіку хворих людей.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Корисна дія «психологічного захисту», реалізованого на рівні підсвідомості, виявляється в знятті тривоги і душевного дискомфорту, усуненні або зведенні до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з хворобою. Шкідлива дія «психологічного захисту» полягає в тому, що завдяки йому досягається лише відносна душевна рівновага і особистісне благополуччя, але при цьому не розв'язуються проблеми, пов'язані із станом здоров'я, які можуть набувати хронічного характеру, сприяти виникненню невротичних розладів, оскільки людина позбавляється можливості активно (свідомо) впливати на ситуацію, що «потурає» хворобі.

Онкологічне захворювання традиційно належить до групи невиліковних, що перетворює лише факт постановки діагнозу в серйозну психічну травму. Кожна хвороба характеризується набором специфічних особливостей, котрі зачіпають значущі сфери життя.

В. Менделевич [2] виділяє параметри, на підставі яких оцінюється хвороба і формується психологічне ставлення до неї: вірогідність смертельного результату; вірогідність інвалідизації та хронічного перебігу хвороби; больова характеристика хвороби; необхідність радикального або паліативного лікування; вплив хвороби на можливість підтримувати колишній рівень спілкування; соціальна значущість хвороби і традиційне ставлення до хворого з боку його

мікросоціуму; вплив хвороби на сімейну та сексуальну сфери; вплив хвороби на сферу розваг та інтересів.

Вивчення взаємозв'язку організму хворого на рак неможливе без аналізу проблеми психологічних особливостей виникнення та перебігу онкологічного захворювання. Існує декілька психосоматичних теорій, що пояснюють механізм виникнення пухлинної хвороби.

1. Анамнестична теорія. Її автори дотримуються погляду, що патологічним моментом є психоемоційний конфлікт, який виникає в дитячому віці, пов'язаний з близькою людиною (найчастіше це мати) і формуванням депресії в разі втрати контакту з нею. Перед виникненням клінічних ознак злоякісного утворення онкологічні хворі часто втрачають об'єкт, котрий був близьким для них. Смертність від раку овдовілих пацієнтів статистично вище, ніж у хворих, які не перебували або перебувають у шлюбі [1].

2. Теорія рис особистості. Прихильники цієї теорії вважають, що в основі онкологічного захворювання – не зовнішні причини, а внутрішні особливості хворого. Онкологічні хворі схильні стримувати або приховувати свої переживання, при цьому вони не здатні вирішувати внутрішні проблеми. У процесі їх вирішення ухвалюються помилкові установки, що породжують негативні емоції, формують дисгармонічні відносини. Депресія та відчуття безнадійності, що виникають після незворотної втрати (смерть близької людини), знижують імунітет, зменшують проліферацію лімфоцитів [1].

Депресія, заперечення, нереалізована агресивність, ворожість і мазохістські установки – всі ці риси свідчать про блокаду будь-яких видів пошукової поведінки – від творчої діяльності до активного прояву невдоволення та гніву.

3. Психодіагностична теорія. Н. Непомняща, М. Івашкіна стверджують: однією з головних рис, що властива людям, які хворі на онкологічне захворювання, є «інфантильність». Н. Непомняща вважає, що ріст злоякісної пухлини – результат глибокої інфантилізації спочатку психологічного, а потім і соматичного механізмів клітинного росту, притаманного дитячому віку. Для онкологічних хворих із вираженими показниками інфантильності характерні ознаки: а) образливість, упертість, примхливість – риси, що властиві дитині; б) з боку емоційної сфери – підвищений поріг сприйняття та реагування щодо ситуацій, котрі являють собою загрозу чи небезпеку; в) в умовах раціонального інтелектуального мислення спостерігається певна поверховість, страждає здатність проникнення в суть речей, подій, відносин; г) у сфері життєвих цінностей спостерігається спрямованість на збереження звичних реальних ситуацій у своєму житті, нормативність [3].

Автори розглядають вплив особистісних особливостей людини на розвиток і перебіг онкологічного захворювання. Таким чином, для виживання хворого важливий не тільки прогноз, але й те, як він сприймає свій діагноз. Хворі, які страждають на рак, але продовжують боротьбу за життя, мають більший шанс вижити протягом 3–5 років, ніж ті, які приречено сприймають звістку про захворювання як смертний вирок.

Крім теорій, що пояснюють механізм виникнення пухлинної хвороби, особливе місце посідають моделі психологічної реакції хворого на наявність у

нього злякисного новоутворення. Питання про роль психіки в розвитку онкологічної хвороби, вивчення особистості хворого на рак, а також того, хто одужав, у їхніх взаєминах із довіллям, з іншими людьми, із собою дотепер залишається невирішеним.

1. Модель Вейсмана. Розроблена на основі дослідження стресу в онкологічних хворих. Складається з 4-х стадій: 1 стадія – «екзистенційний переляк». Стадія глибокого емоційного стресу. 2 стадія – «приспосовання й пом'якшення». У цей момент пацієнт прагне до нового та до стабілізації емоційної рівноваги. Хворий вирішує змінити спосіб життя та отримати медичну допомогу. 3 стадія – «повторення та рецидив». Стадія метушні на тлі рецидиву захворювання, асоціюється з потужною психосоціальною кризою. У пацієнта з'являється бажання пом'якшити негативні синдроми. 4 стадія – «погіршення та занепад». Етап ускладненого перебігу хвороби, що характеризується приготуванням до смерті [2].

2. Емоційна модель Гоба, який запропонував розглядати реакцію хворого на звістку про діагноз із позиції характеристики супроводжуваних емоцій. Автор розділив емоційні проблеми, з якими стикаються онкологічні хворі, на три групи: а) побоювання та тривоги, що пов'язані з тим значенням, яке має онкологічне захворювання для індивіда; б) переживання, зумовлені раптовим переміщенням людини зі звичної для неї обстановки в лікарняне середовище (соціальна депривація); в) емоційні переживання, що пов'язані з тимчасовою або постійною розлукою з сім'єю [2].

3. Модель Літін, який виділив три фази реакції на онкологічний діагноз: 1 фаза – спочатку потрясіння, що супроводжується гострим почуттям страху та депресією. 2 фаза – вжиття заходів боротьби зі стресом і загрозою життю. 3 фаза – звикання до нового життя з новими перспективами [2].

4. Модель Кублер–Росса. Найчастіше цитується модель перебігу реакції онкологічного хворого, яка складається з п'яти фаз реакції останнього: 1 фаза – заперечення, характеризується запереченням наявності онкологічної патології, зменшенням тяжкості свого стану, переконаністю, що діагноз встановлений помилково; 2 фаза – агресії, настає після підтвердження діагнозу й проявляється бурхливим протестом, схильністю до агресивних дій до людей і до себе (суїцид); 3 фаза – прийняття діагнозу, характеризується прийняттям фактів наявності злякисного процесу та необхідності тривалого й інтенсивного лікування; 4 фаза – депресії. Тривалий період лікування підштовхує хворого до поступової втрати надії на одужання, появи песимізму, пригніченості й пасивності; 5 фаза – фаза апатії. З'являється на останніх етапах протікання захворювання на тлі відсутності ефективності лікування та супроводжується байдужістю щодо оточення, зовнішніх і внутрішніх процесів [3].

У цих моделях прописується тільки констатація стану онкологічного хворого як у момент установалення діагнозу злякисного захворювання, так і у процесі стандартного лікування. Оцінювання поведінки пацієнта дає можливість брати до уваги психологічну реакцію хворого та вибудовувати реабілітаційні заходи в межах медичного та реабілітаційного закладу з урахуванням фаз реакцій емоційного протікання хвороби.

Серед досліджень психологічного стану людини в кризових умовах при онкологічних захворюваннях особливе місце посідає вивчення мотиваційної сфери хворих, що виникає у них перед операцією та в післяопераційний період, також протягом 3–5 років після лікування. Т. Мерілова продемонструвала: «кризова ситуація під час встановлення діагнозу та лікування призводить до зміни життєвої позиції особистості – від «приреченості» до «позиції соціальної адаптації». Ці зміни трансформують усю мотиваційну сферу людини, змінюють домінування й призводять до зміни мотивів» [2, с. 14].

А. Тхостов, вивчаючи механізм патологічних змін особистості в кризових ситуаціях, дійшов висновку, що в онкологічних хворих відбувається перебудова мотиваційної сфери, яка проявляється у вигляді «зсуву мети життя на мотив». В онкологічних хворих раніше «діючі мотиви втрачають свою спонукальну силу, переходять у розряд цілей у структурі головного, провідного мотиву збереження життя». С. Корж відзначає, що «онкологічні хворі дезадаптовані та не можуть повернутися до звичного для себе «здорового» життя після радикального лікування. Емоційне напруження спадає тільки через 10–15 років, коли з'являється впевненість в одужанні» [1, с. 28].

Слабким місцем цієї анамнестичної моделі є те, що неможливо у процесі встановлення причини захворювання практично вичленувати патологічний момент, бо втрата мотивації визначається суб'єктивно.

Патогенетична модель виникнення злоякісних пухлин. Особливе місце моделюванні процесу формування в організмі людини злоякісної пухлини посідає модель виникнення та регресії пухлин. Ця модель «дає можливість зрозуміти, як саме відбувається патологічний процес, та на його основі побудувати не тільки медичну, але й психосоціальну допомогу онкологічним хворим та інвалідам» [2].

**Висновок.** Різноманітні моменти лікування хвороби і власного сенсорного досвіду накладають відбиток на власну оцінку хвороби і формують остаточне ставлення особистості до свого захворювання. Корисна дія «психологічного захисту», реалізованого на рівні підсвідомості, виявляється в знятті тривоги і душевного дискомфорту, усуненні або зведенні до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з хворобою. Шкідлива дія «психологічного захисту» в тому, що завдяки йому досягається лише відносна душевна рівновага і особистісне благополуччя, але не розв'язуються проблеми, пов'язані із станом здоров'я, які можуть сприяти виникненню невротичних розладів, оскільки людина позбавляється можливості активно впливати на ситуацію.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Березянська В. В. Психологічні особливості онкологічних хворих у ремісії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки*. 2017. Вип. 5. С. 181–187.
2. Березянська В. Психологічні особливості онкохворих. *Молодий вчений*. 2018. Вип. 10 (62). С. 20–24.
3. Плєскач Б. В. Психологічні фактори в розвитку та перебігу онкологічного захворювання. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Ніжин : Лисенко М.М., 2009. Т. 3, вип. 6. С. 241–257.*



**Яременко Д.Ю.,**  
*студентка II курсу другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Близнюкова О.М.*

## **ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ**

**Постановка проблеми.** Внутрішньоособистісний конфлікт, як фактор розвитку, є складною та важливою проблемою сучасних психологічних досліджень. Цей тип конфлікту виникає внаслідок розбіжності між внутрішніми цілями, цінностями, бажаннями або переконаннями особистості. Часто такий конфлікт може бути прихованим та несприйнятим свідомістю людини, проте він має значний вплив на психічне здоров'я та розвиток індивіда.

Дослідження внутрішньоособистісного конфлікту сприяє розробці ефективних психологічних інтервенцій для покращення ментального здоров'я та підтримки психосоціального розвитку людини, формування готовності до самопізнання та внутрішньої рефлексії. Актуальність даного дослідження підсилюється в контексті сучасного швидкого темпу життя та стресогенних умов, що підкреслюють важливість розуміння та ефективного управління внутрішніми конфліктами для забезпечення психологічного благополуччя.

**Викладення основного матеріалу.** Поняття внутрішнього конфлікту та причини його виникнення розглядали науковці, серед яких З. Фрейд, К. Юнг, К. Міллер, К. Роджерс, Е. Гідденс, К. Хорні, А. Адлер, Ф. Перлз, Г. Томпсон, Б. Скінер, В. Шутц, Е. Еріксон, М. Балушок, Л. Боброва, Л. Березовська, Т. Єльчанінова, Т. Маланьїна, Т. Шапрана, Л. Любіна, О. Савіна, О. Чала, Т. Хомуленко, М. Тимофієва та інші. Визначають різні підходи щодо визначення внутрішніх конфліктів та причин їх виникнення. Так, наприклад, К. Роджерс та його послідовники вбачали суть внутрішньоособистісного конфлікту у неузгодженості «Я-концепції», на основі якої відбувається саморегуляція поведінки індивіда, з його уявленнями про ідеальне «Я» [2].

В. Шутц визначає п'ять рівнів правди про себе, які відображають різні аспекти взаємодії з іншими людьми та самим собою. Його розділення на етапи взаємовідносин і фази конфлікту дає загальне уявлення про те, як внутрішній конфлікт може виникати і розвиватися у контексті соціальних взаємодій [3]. Теорія Е. Гідденса підкреслює роль співзалежності у виникненні внутрішніх конфліктів та пропонує розв'язання через розвиток незалежності та внутрішньої опори. [5]. Е. Еріксон розглядав внутрішній конфлікт в контексті психосоціального розвитку, зазначаючи, що успішне проходження усіх його стадій не можливе, а кризи розвитку призводять до внутрішньоособистісних конфліктів. О. Леонтьєв вважає внутрішній конфлікт невід'ємною частиною

самої структури будь-якої особистості. Він зазначає, що конфлікт інтересів та цілей є повністю нормальним для людини [2]. Отже, вітчизняні та зарубіжні науковці розглядали сам внутрішній конфлікт, механізм його формування та його вплив на особистість по-різному. Але спільною ознакою наявності внутрішньоособистісного конфлікту у людини є виникнення протиріч.

З'ясовано, що внутрішні конфлікти можуть виникати через різницю між особистими цінностями та очікуваннями навколишнього середовища, недоліки в розвитку особистості, або суперечності між власними бажаннями та соціальними стандартами. Внутрішньоособистісні конфлікти можуть бути виявлені через внутрішній діалог, емоційну напруженість, втрату енергії та мотивації, а також через непродуктивні або протиріччя у власних діях [1]. Постійний внутрішній конфлікт може призвести до стресу, тривоги, невпевненості, погіршення психічного та фізичного здоров'я, а також до втрати самооцінки та самоповаги.

Визначено, що внутрішній конфлікт може виступати як фактор розвитку особистості в наступних аспектах: самопізнання, розвиток емоційного інтелекту, стимуляція творчості, зростання стійкості, самовдосконалення. Під час внутрішнього конфлікту людина зазвичай змушена глибше розглянути свої переконання, цінності та бажання. Цей процес допомагає краще зрозуміти себе, свої справжні потреби та цілі. Внутрішній конфлікт вимагає уваги до власних емоцій і переживань. Процес вирішення конфлікту може допомогти виявити, розпізнати та керувати емоціями, що сприяє розвитку емоційного інтелекту. Внутрішній конфлікт може породжувати нові ідеї та способи дії для вирішення проблем. Шукаючи внутрішні рішення, людина може відкрити для себе нові підходи та можливості. Проходження через внутрішній конфлікт допомагає розвивати стійкість та витримку. Вирішення протиріч у власних переконаннях чи бажаннях потребує наполегливості та зосередженості. Внутрішній конфлікт може стати спонуканням до особистісного зростання та покращення. Процес самоаналізу та вирішення проблем сприяє розвитку самосвідомості та пошуку шляхів покращення.

Отже, внутрішній конфлікт може проявлятися не лише труднощами, але й можливістю для особистісного росту та розвитку. Розуміння внутрішніх конфліктів дозволяє людині краще зрозуміти себе, свої потреби та бажання, що, в свою чергу, сприяє поглибленню процесу самопізнання та розвитку особистості.

**Висновки і перспективи дослідження.** Загалом, внутрішньоособистісні конфлікти можуть бути як перешкодою, так і стимулом для розвитку. Для подальших досліджень важливо докладніше розглянути механізми формування та впливу таких конфліктів на розвиток особистості. Вивчення методів розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів та їх впливу на психічне здоров'я може виявитися корисним для практичного застосування в психологічній терапії та консультуванні. Розвиток навичок вирішення конфліктів допомагає стати більш ефективним та збалансованим, сприяючи збереженню ментального здоров'я та особистісному зростанню.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Боброва Л.Г. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 22 с.
2. Єльчанінова Т.М. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор становлення особистості студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2018. №3. С. 42–47.
3. Маланьїна Т. Внутрішньоособистісний конфлікт як показник рівня суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки. 2016. № 5. Т. 1. С. 113–117.
4. Тимофієва М. П., Любіна Л. А. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза гармонізації особистості. Психологічний часопис. 2017. № 2 (6). С. 111-121.
5. Чала О.А. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України. 2013. №10 (7). С. 549-558.

**Тарасова В.А.,**

*студентка II курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мельничук І.Я.*

## **ТРИВОЖНІСТЬ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ВИКЛИК, ЯКИЙ МОЖНА ПОДОЛАТИ**

**Постановка проблеми.** Високий рівень тривожності у батьків дітей дошкільного віку є поширеною та актуальною проблемою. Вона може негативно впливати на виховання дитини, її емоційний розвиток, а також на сімейні стосунки. Тривожність у батьків дітей дошкільного віку створює значні виклики для їхнього психічного здоров'я та сімейного благополуччя.

Важливо виявляти та здійснювати психологічну корекцію тривожності батьків якомога раніше, щоб мінімізувати її негативний вплив на дітей. Враховуючи значний вплив тривожності у батьків на дітей, важливо, щоб ця проблема отримала належну увагу з боку науковців, медичних працівників, психологів, педагогів та політиків.

Метою статті є аналіз психологічних особливостей прояву та корекції тривожності у батьків дітей дошкільного віку.

**Викладення основного матеріалу.** Тривожність у батьків дітей дошкільного віку є поширеним явищем, що може негативно впливати на виховання дитини, її емоційний розвиток та сімейні стосунки. Вона може призводити до проблем з поведінкою у дітей, таких як агресія та інші емоційні проблеми.

Тривожність у батьків дітей дошкільного віку може виявлятися у формі переживання страху, постійних або повторюваних тривог, перевірок щодо дитини та переживання небезпеки. Існують різні фактори, що сприяють розвитку цієї

проблеми, включаючи особистісні характеристики, генетичну схильність, стресові події та життєві обставини [2, с.118-124].

Також важливо враховувати, що тривожний стан батьків може бути спричинений зовнішніми факторами, такими як війна, фінансові труднощі та зміна сімейних ролей [4, с.64-68].

Використання діагностичних засобів є важливим інструментом для оцінки рівня тривожності серед батьків та розуміння впливу цього стану на їхнє життя та добробут. Дослідження тривожності батьків дітей дошкільного віку має на меті вивчення рівня, особливостей, причин та впливу тривожності на дитину, забезпечуючи точність та коректність діагнозу.

Метод теоретичного аналізу вивчення тривожності у батьків та її впливу на дітей дозволяє глибше розуміти це явище через аналіз літератури про природу тривоги, механізми виникнення та фактори, що сприяють її розвитку у батьків. Цей метод також дозволяє вивчити зв'язок між тривожністю батьків і психічними станами дітей. Аналіз стратегій управління тривожністю у батьків дозволяє виявити ефективні підходи та програми підтримки.

Розгляд ролі батьківства, стилів виховання та взаємодії з дітьми дозволяє зрозуміти, як ці фактори впливають на рівень тривожності у дорослих та дітей і розробляти практичні поради для ефективного управління тривожністю та підтримки у разі виникнення тривоги. Такий метод дозволяє врахувати різні аспекти, пов'язані з тривожністю у батьків дітей дошкільного віку, що сприяє глибшому розумінню проблеми та розробці ефективних стратегій підтримки та інтервенцій.

Нами здійснено емпіричне дослідження тривожності у батьків дітей дошкільного віку за допомогою методики дослідження тривожності Спілберга - Ханіна. Отримані результати засвідчили, що більшість батьків відчувають середній рівень особистісної та ситуативної тривожності. Проте, необхідно звернути увагу на той факт, що 40% мають високий рівень особистісної тривожності, що може впливати на їхні стосунки з дітьми та самопочуття.

Високий рівень тривожності у батьків є фактором ризику для їхнього психічного здоров'я та взаємодії з дітьми. Тому важливо рекомендувати таким батькам звернутися за допомогою до психолога для підтримки та вирішення емоційних проблем.

Спостереження за невербальними сигналами, такими як міміка, мова тіла та тон голосу, дозволяє отримати правдивий показник емоційного стану батьків та їхніх дітей, доповнює інші методи дослідження. Це надає об'єктивну інформацію про їхню взаємодію, що є цінним для розуміння впливу тривожності батьків на дітей. Такі спостереження можуть використовуватися для розробки індивідуалізованих стратегій підтримки сімей [3, с.32-48].

Серед ефективних методів психологічної допомоги вирізняється когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає батькам ідентифікувати та змінювати негативні думки та поведінку. Релаксаційні техніки допомагають батькам знизити рівень стресу та тривоги. Групові програми підтримки дозволяють батькам поділитися своїм досвідом та отримати підтримку від інших людей.

Рання профілактика тривожності у батьків включає програми навчання батьківства, які допомагають батькам розвивати навички виховання дітей та справлятися зі стресом. Додаткові інформаційні кампанії підвищують обізнаність про проблему тривожності та заохочують батьків звертатися за допомогою. Важливо, щоб держава та некомерційні організації забезпечували доступ до якісних програм допомоги для сімей з тривожними батьками.

**Висновки і перспективи дослідження.** Тривожність батьків може спричинити надмірну обережність, контроль та переживання щодо безпеки дитини, що може пригнічувати її самостійність та розвиток. Стан тривоги може створювати негативну атмосферу вдома, що ускладнює нормальний емоційний розвиток дитини та сприяє формуванню стресових реакцій у неї. А також тривожність у батьків може впливати на сімейні стосунки та загальне благополуччя сім'ї. Негативні емоції та стрес, пов'язані з тривожністю, можуть призводити до конфліктів у сім'ї, зниження якості спілкування та психологічної підтримки один одного.

Вчасна діагностика, профілактика та корекція тривожності у батьків є ключовими для покращення якості сімейного життя та психічного благополуччя дітей.

Ця проблема потребує уваги не лише з боку спеціалістів у галузі психології та медицини, але й з боку суспільства та державних структур для створення умов для покращення психічного здоров'я сімей з дітьми дошкільного віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бороздіна Л.В., Залученова Є.А. Збільшення індексу тривожності при розбіжності рівнів самооцінки та домагань. *Питання психології*. 1993. № 1. С. 104–113.
2. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124. URL: [www.irbisnbuv.gov.ua](http://www.irbisnbuv.gov.ua)
3. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48. DOI:
4. Мицько В.М. Психологічна феноменологія материнської деривації. Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки: *Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (15–16 листопада 2019 р., м. Одеса)*. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2019. Ч. 1. С. 64–68.

**Сажіна А.В.,**

*студентка I курсу бакалавру факультету  
авіаційного менеджменту*

*Ла Нау*

*Науковий керівник: Радул Сергій Григорович, кандидат педагогічних  
наук, доцент, доцент кафедри професійної та  
Авіаційної мовної підготовки ла Нау*

## **THE IMPACT OF ANIMATION PROJECTS ON YOUTH**

Cartoon or anime-style animations are becoming increasingly popular among young people. Animations have become an integral part of the culture of the new generation.

Animation is not just for young people to entertain, but also to teach viewers about morality and self-improvement. One of the most famous examples of philosophical anime is Vinland Saga, which describes the life of the Vikings, with the deepest season 2, which almost devalued it among young people because it is not first of all entertaining. Also animation has a socializing function. It influences viewers' behavior and moral development. It can influence viewers' behavior and moral development through the emotional interaction between the viewer and the animation.

If we talk about showing how cultures really work, live animation shows it really well, which helps to eliminate stereotypes about nations and helps viewers feel closer to the character. This, in turn, makes it possible to show empathy for the main character of the animation. Empathy is an important part of watching anime because it allows us to see how the character feels, what he or she does, and why he or she does it. While watching anime, we also grow as a person, even if it's not a significant change.

Animation, such as Disney's Moana, demonstrates the importance of avoiding stereotypes and embracing the unique nuances of each culture. After watching it, we are no longer so critical of stereotypes and generally learn to accept things as they are.

In most animations, culture is reflected in a variety of ways. Some are reflected in the appearance of the characters, others in the objects that appear in the animation and the language they speak. Since the beginning of animation, people have used what they understand and comprehend around them to develop plots and stories. Many researchers have studied animation as a discipline in its own right.

Teenagers are the primary audience for animated products. They are active thinkers and full of fantasy. They are highly emotionally polarized and have a strong sense of independence. Capture this accurately and use innovative and lively stories to create a sympathetic experience for teenagers. Teenagers internalize the character traits of the cartoon characters through modeling, observation, learning, and role-playing. Teenagers internalize the personality traits of the animated character through demonstration, observation learning, and role-playing to influence psychological and behavioral performance.

Modern animation has become a symbol of communication for teenagers. As members of society, individuals develop into corresponding groups based on their imitation of animated characters, acquiring an identity in the group, leading to group behavior effects. This model of interpersonal interaction is like a snowball, reshaping

the social behavior of individuals and groups. Animation responds to the teenager's need for novelty, integration into the group, and a sense of belonging.

The psychological needs of adult anime viewers are primarily about entertainment relaxation, the pursuit of their own ideals, or the catharsis of negative emotions in life. In addition, they are more interested in the freshness and depth of animated works, which makes them think in a more philosophical direction. Also, animations push adults to self-development and reconsider their own values. Both adults and children with a creative outlook on the world of animation are encouraged to create art. The "H-GAME" headline position is noteworthy because the anime "Bad Man" contains nudity, bloodshed, intrigue, and other plot elements that make it unsuitable for underage viewing. However, it still attracts a large adult audience because of the exquisite style of the ancient costume paintings, the unique characters, and the quirky story structure. Animation permeates our daily lives in more positive ways than we realize. Whether projected on television or behind the scenes of social and scientific progress, animation affects more than just those of us who work with it.

Great simplifier - is an animation. Animation is a great simplifier. Not to confuse simple with simplistic—making something simplistic is to underestimate the intelligence of the audience, but making something simple, something easy to understand, is an art. Animation, pure and simple, is a unique form of entertainment. From film to television, web videos to games, animation presents the impossible and otherworldly, providing inspiration in a way that live action films never could. Animation is a reliable medium for education, from classic television to phones streaming curated YouTube playlists.

Animation is on the rise as a global trend, and it's important to understand its potential, as it can bring numerous benefits.

Creating video animations that contain valuable content can have a significant impact. For example, animation can be used to disseminate important safety information, such as social distancing and hygiene practices, and provide traffic instructions in a way that everyone can understand.

In addition, animation can be a powerful tool for revitalizing and disseminating cultural heritage. It can recreate folk tales, myths, and legends, helping to understand and appreciate the diversity of cultural heritage of different countries and peoples.

Also animation has a powerful ability to unite groups of adolescents around common interests. Animated films and series can become an object of discussion, shared hobbies and exchange of opinions among young people. This creates opportunities to form communities where adolescents can feel part of something bigger, develop their social skills and broaden their horizons.

## REFERENCES

1. Bahaa Mustafa, Abeer Ibrahim Journal of Arts and Humanities [c.63-71] The Effect of Animation on the Society during the Covid-19 Pandemic: A Literature Review [<https://theartsjournal.org/index.php/site/article/view/2225/1006>]
2. Chelsea Liua and Philip Elmsb Animating student engagement: The impacts of cartoon instructional videos on learning experience [c.2-25]
3. Yijun Fan Analysis of the Development of Japanese Animation Industry and Its Influence on Contemporary Youth 2023 [c.188-191] [<https://chr.ewapublishing.org/media/c9d962baa6614724bca360c945ddd39c.marked.pdf>]

## СЕКЦІЯ № 2

# ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ

*Бакликова Д.С.,*

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Горська Г. О.*

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ СТИМУЛЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження полягає у тому, що дистанційне навчання, викликане пандемією COVID-19 та воєнним станом в Україні, вимагає знаходження нових ефективних методів стимулювання навчальної мотивації учнів. Ця проблема набуває особливої гостроти, коли дистанційне навчання стає повсякденною реальністю, необхідністю, а не тимчасовим заходом, і може здійснювати значний вплив на навчальні досягнення та психологічний стан здобувачів освіти.

Підлітки, які переживають період інтенсивного розвитку, можуть стикатися з численними викликами під час навчання на відстані, без безпосереднього спілкування з учителем та класом, – такими, як втрата мотивації, відволікання від навчання та відчуття відірваності від освітнього середовища. Існуючі стратегії стимулювання навчальної мотивації, розроблені для традиційного навчання в учбових закладах, можуть бути не ефективними або недостатньо пристосованими до вимог дистанційного формату. Тому виникає потреба в проведенні досліджень для виявлення оптимальних психолого-педагогічних стратегій, спрямованих на підвищення навчальної мотивації підлітків у дистанційному навчанні; тому важливо розробити ефективні і адаптовані до нових умов методи та підходи стимулювання навчальної мотивації для потреб цільової аудиторії.

**Мета статті:** з'ясування ефективних психолого-педагогічних стратегій для підвищення навчальної мотивації підлітків під час дистанційного навчання.

### **Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій.**

Вивчення актуальних наукових досліджень та публікацій у галузі психолого-педагогічного стимулювання навчальної мотивації підлітків у дистанційному навчанні свідчить про значний інтерес до цієї проблематики. Деякі дослідження акцентують увагу на виявленні факторів, що впливають на мотивацію учнів у віртуальному навчальному середовищі, інші зосереджуються на розробці та апробації конкретних підходів та методів підвищення навчальної мотивації.



Особливості мотиваційної сфери учнів у контексті теорії навчання розкрили вчені, роботи яких вже стали хрестоматійними: Л.І.Божович, С.С.Занюк, А.К.Маркова, М.В.Матюхіна, В.Ф.Моргун, Н.В.Пророк та ін. Психологічні чинники впровадження сучасних освітніх технологій вивчали В.П. Беспалько, О.В.Дробот, М.В.Кларін, Ю.І.Машбиць, З.О.Ржевська-Штефан, М.Л.Смульсон, А.В.Шамне. Дослідженню переваг і недоліків дистанційного навчання, його впливу на розвиток навчальної мотивації присвятили свої публікації зарубіжні автори: С.Дж.Бонк, Е.Л.Десі, Дж.М.Келлер, Р.М.Райан, М.Хартнетт, Д.Шанк та ін.

У той же час, аналіз наукових досліджень та публікацій вказує на необхідність подальшого виявлення зовнішніх та внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію сучасних школярів, вивчення та вдосконалення методів стимулювання навчальної мотивації підлітків у дистанційному навчанні з урахуванням їхніх потреб та особливостей віртуального навчального середовища.

### **Виклад основного матеріалу.**

Навчальна мотивація, на думку Д.Шанка та його колег може трактуватися як зовнішній та внутрішній процес, завдяки якому здійснюється стимулювання і підтримка цілеспрямованої пізнавальної діяльності. При цьому важливим критерієм обрання тієї чи іншої телекомунікаційної технології є здатність мотивувати учнів [5].

Зовнішні та внутрішні стимули навчальної діяльності тісно пов'язані між собою і вимагають системного підходу щодо керування ними.

*Зовнішнє стимулювання навчальної діяльності* – це процес застосування зовнішніх факторів або методів для мотивації учнів до активної участі в навчальному процесі. Це може включати в себе використання похвали, винагороди, конкурсів, ігор, а також встановлення конкретних цілей та очікувань. Зовнішнє стимулювання сприяє підвищенню зацікавленості, залученню уваги та підвищенню мотивації учнів до досягнення навчальних цілей.

Створення сприятливого середовища. Успішне навчання підлітків значною мірою залежить від середовища, в якому вони знаходяться. Важливе значення має не лише фізичний простір, але і соціальні відносини, психологічний клімат та доступ до ресурсів; цілком можливо забезпечити учням комфортні умови як для навчання вдома, так і в школі. Це включає в себе зручні меблі, достатнє освітлення та чистоту, а також відсутність відволікаючих факторів. Нарешті, доступ до необхідних ресурсів, таких як книги та Інтернет, є необхідним для успішного навчання [1].

Крім того, для мотивації підлітків особливої значущості набуває соціальне середовище. Створення позитивних стосунків з однолітками та вчителями може зробити навчальний процес більш захопливим та стимулюючим. Позитивний психологічний клімат, де підлітки можуть вільно висловлювати свої думки без страху перед осудом, також є ключовим аспектом навчальної мотивації [2].

Використання інтерактивних методів навчання. Використання сучасних технологій, таких як комп'ютерні програми та онлайн-інструменти, також робить навчання більш захопливим та ефективним. Але, як показав досвід дистанційного

навчання, саме по собі технічне забезпечення довго не може бути фактором привабливості для учнів [3]. Для стимулювання інтересу та активної участі підлітків у навчанні важливо використовувати інтерактивні методи, завдяки яким учасники групи мають можливість спілкуватися, обмінюватися думками. Організація групових дискусій, групових практичних завдань, віртуальних екскурсій допомагає залучити учнів до процесу навчання; проведення конкурсів та ігор стимулює змагальний дух та підвищує навчальну мотивацію.

Пошук зв'язку з реальним життям. Створення зв'язку між навчальним матеріалом та реальними життєвими ситуаціями є ключовим для підвищення мотивації до навчання. Це включення підлітків до проєктно-орієнтованого навчання, організація такої діяльності, яка дозволяє (і вимагає) застосовувати отримані знання у практичному житті, бачити їхню цінність. Можливість ділитися особистим досвідом та прикладами з власного життя, зустрічі з практиками – представниками різних професій і обговорення з ними важливих і цікавих проблем, допомагає підліткам зрозуміти практичне застосування вивченого матеріалу [5].

**Внутрішня мотивація** є ще більш потужним інструментом для стимулювання навчальної діяльності підлітків, оскільки вона базується на власних потребах, цілях та цінностях кожної особистості. Пошук внутрішньої мотивації передбачає виявлення та розвиток внутрішніх стимулів, які підтримують бажання учнів вчитися та досягати успіху у навчанні. Серед них найважливішими є наступні:

Розуміння індивідуальних інтересів є основним аспектом у зміцненні мотивації підлітків для навчання. Кожен з них унікальний, маючи власні цінності та амбіції. Під час спілкування з ними вчителю важливо з'ясувати, а надалі враховувати інтереси та бажання підлітків, які можуть виявитися в різних захопленнях, хобі, мріях та прагненнях. Розуміння цих різноманітностей допомагає знаходити способи стимулювання кожного з них. Після виявлення індивідуальних інтересів доцільно обговорювати, що саме може сприяти підвищенню зацікавленості у вивченні того чи іншого предмету [3].

Визначення цілей навчання: Коли підлітки мають чітке уявлення про те, чого хочуть досягти, вони стають більш наполегливими та цілеспрямованими у своїх зусиллях. Фахівці підкреслюють важливість чіткості, конкретності та реалістичності цілей для стимулювання навчання. Перш ніж встановлювати цілі, важливо, щоб вони були ясними та зрозумілими, без невизначеності. Наприклад, замість загальної цілі «покращити математичні навички», можна сформулювати конкретну мету «підвищити середній бал з математики на 10% за наступну чверть». Поставлені цілі повинні бути амбіційними, але при цьому досяжними, щоб стимулювати до досягнень [4].

Стимулювання позитивного ставлення до навчання допомагає зберегти мотивацію та інтерес до навчання, сприяє підвищенню самоповаги та самооцінки, а також сприяє розвитку оптимізму та впевненості у власних здібностях.

Підтримка та похвала за зусилля та досягнення важлива як для прагнення дітей до досягнення ними поставлених цілей, так і для стимулювання

позитивного ставлення до навчання. Важливо визнавати та відзначати успіхи підлітків, надавати їм позитивний зворотний зв'язок та підтримку в процесі розвитку навчальних навичок. Підтримка позитивних результатів та підбадьорювання в разі неуспіху допомагає їм залишатися мотивованими та наполегливими у своїх зусиллях [4].

### **Перспективи подальших досліджень.**

Розглянувши основний матеріал, важливо визначити напрямки подальших досліджень в контексті стимулювання навчальної діяльності підлітків.

По-перше, важливо ретельно вивчити роль внутрішньої мотивації та її вплив на успішність учнів. Аналіз внутрішніх стимулів учнів, їхніх цілей, цінностей та інтересів може допомогти зрозуміти, як підтримувати та посилювати цей тип мотивації серед учнів.

По-друге, слід дослідити шляхи та можливості адаптації навчального процесу до індивідуальних потреб учнів. Розробка стратегій, які дозволяють персоналізувати навчання, може сприяти створенню більш ефективних умов для навчання.

По-третє, важливо розглянути вплив позитивного навчального середовища на успішність учнів. Дослідження взаємозв'язку між соціально-психологічним середовищем та мотивацією може надати цінну інформацію для практики та політики в освіті.

По-четверте, слід провести дослідження ефективності використання сучасних технологій у навчальному процесі. Оцінка впливу цифрових інструментів та інноваційних педагогічних підходів може допомогти розробити кращі методи навчання.

І нарешті, важливо розглянути роль батьків та вчителів у стимулюванні мотивації учнів. Аналіз впливу підтримки та похвали на навчання може надати основу для розвитку більш ефективних програм співпраці між сім'єю та школою.

Ці напрямки досліджень можуть надати вагому конструктивну допомогу у подальшому вдосконаленні системи освіти та створенні більш сприятливих умов для навчання й розвитку підлітків.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Bekele T. Motivation and satisfaction in internet supported learning environments: A review. *Educational Technology & Society*. 2010. № 13 (2). P. 116–127.
2. Jones K. M., Issroff K. Motivation and interactive learning environments. *Journal of Computer Assisted Learning*. 2005. № 21(3), P. 162-174.
3. O'Reilly A. W., McNamara J. H. Reexamining the role of autonomy in academic motivation and achievement: New theoretical and empirical perspectives. *The Journal of Educational Psychology*. 2007. 99(4), 734-742.
4. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. № 55(1), P.68-78.
5. Schunk D.H., Pintrich P.R., Meece J.L. Motivation in education: Theory, research, and applications. Upper Saddle River, N.J: Pearson Education, 2008. 433 p.

**Фоміна О. К.,**

студентка II курсу магістратури факультету  
педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний  
університет імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Міненко О.О.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Постановка проблеми.** У підлітковому віці відбувається складний та значущий процес формування особистості, включаючи формування гендерної ідентичності. Цей період відзначається значними змінами у біологічному, психологічному та соціальному розвитку, що може вплинути на уявлення про гендер та власну стать у підлітковому віці.

Проблема формування гендерної ідентичності у підлітковому віці полягає в тому, що підлітки знаходяться у періоді пошуку самовизначення та ідентифікації, і стикаються з різноманітними впливами, які можуть визначити їхнє розуміння власної статі та гендерної ідентичності. Крім того, зростаюча доступність інформації через Інтернет та соціальні мережі створює нові виклики для формування гендерної ідентичності підлітків. Вони можуть зустрічати різноманітні відображення гендерних ролей, що можуть бути конфузійними або навіть шкідливими.

Отже, проблема формування гендерної ідентичності у підлітковому віці вимагає уваги та розуміння з боку суспільства, освітніх інституцій та батьків для забезпечення підтримки, толерантного середовища та можливостей для самовираження та самовизначення кожної особи.

**Викладення основного матеріалу.** Гендерна ідентичність є складною та мінливою концепцією, яка визначає те, як особа сприймає себе у відношенні до гендерних ролей та очікувань у суспільстві. Цей процес формування гендерної ідентичності включає в себе вплив багатьох факторів, від біологічних до соціокультурних, і проходить через різні етапи та переходи.

Гендер (англ. gender — рід) — соціально-психологічна характеристика особистості, сформована у процесі соціалізації, що визначає людину як чоловіка чи жінку і обумовлена культурою, традиціями, соціальними очікуваннями та нормами.

Уперше у позаграматичному контексті термін «гендер» використав американський психоаналітик Роберт Столлер (1924-1991) у праці «Стать і гендер» (1968). Він розмежував терміни «стать» і «гендер» з метою відокремлення соціокультурних значень «мужності» і «жіночності» від біологічних статевих відмінностей. Тому «гендер» у своєму значенні є запереченням абсолютної біологічної зумовленості відносин між чоловіками і жінками, наголошено з невиправданості ототожнення біологічної статі та гендеру (соціальна стать) [2].

Розвиток гендерної ідентичності безпосередньо пов'язаний із формуванням маскулінності, фемінності та андрогінності особистості. Маскулінність і фемінність є системами властивостей, що традиційно асоціюються з чоловіками та жінками відповідно; це психологічні характеристики особистості, які відображають відповідність власній психологічній статі, гендерним ролям, стереотипам, формам поведінки, стилям і способу життя, а також особливості самореалізації, формування цінностей, установок, світогляду та іншого. Окрім нормативних уявлень про соматичні, психічні та поведінкові властивості, притаманні чоловікам і жінкам, маскулінність і фемінність також втілюють певний статевий символізм, який пов'язаний з диференціацією статевих ролей. Повсякденна свідомість часто ставить рівняння між психофізіологічними та соціальними відмінностями статей, відносячи чоловіче до активного-творчого, соціального, а жіноче — до пасивно-репродуктивного, природного [2].

На початку 70-х років ХХ століття американська дослідниця Сандра Бем висунула концепцію андрогінії. Андрогінність (з грецького "andros" - чоловік і "gune" - жінка) - це система властивостей особистості, характеристик поведінки, можливостей і сподівань, пов'язаних з поєднанням маскулінних і фемінних рис. Для підтвердження цієї концепції С. Бем використала ідею засновника аналітичної психотерапії, швейцарського психіатра Карла-Густава Юнга (1875—1961), про андрогінію як існування архетипів індивідуального несвідомого — Аніми та Анімусу. З його точки зору, аспекти протилежної статі співіснують у несвідомому, тому в чоловіка прихований несвідомий аспект жіночності — Аніма; у жінки — несвідомий аспект мужності - Анімус.

Андрогінна особистість, за словами С. Бем, втілює в собі все краще обох статевих ролей, маючи високий рівень маскулінності і фемінності. Згідно з дослідженнями, мужність і жіночність не взаємовиключні, а людина з відповідними своєму статевому типу характеристиками нерідко виявляється мало пристосованою до життя і схильною до стресових ситуацій [2]. Це може мати різноманітні наслідки для особистості та її взаємодії в суспільстві. Загалом, концепція андрогінії сприяє розширенню можливостей самовираження та підтримує більш гнучке та інклюзивне уявлення про гендерну ідентичність, що може мати позитивний вплив на психологічне та соціальне благополуччя людей.

Далі ми визначили необхідність отримання уявлення про гендерну ідентичність підлітків та її роль у відтворенні стереотипів маскулінності або фемінності, що може бути корисно для розуміння впливу гендерної соціалізації на особистісний розвиток та взаємодію з оточуючими. В ході дослідження ми здійснили аналіз результатів діагностики гендерної ідентичності за методикою С. Бем. Дана методика була проведена у ЗОШ №20 серед учнів 6-9 класів. Вік респондентів: від 11 до 15 років. Всього пройшло дану діагностичну методику 86 респондентів.

Результати нашого дослідження за методикою С. Бем вказують на різні рівні гендерної ідентичності серед хлопців і дівчат. Давайте розглянемо це детальніше.

#### 1. Хлопці:

- Недиференційована психологічна стать (10 осіб): це означає, що ці хлопці не відчувають себе або не ідентифікуються ні з маскулінними, ні з

фемінінними характеристиками. Їхня гендерна ідентичність може бути не визначеною чи нестабільною.

- Фемінна психологічна стать (12 осіб): ці хлопці відчують себе більш схильними до фемінних ролей і характеристик. Це може вказувати на те, що вони ідентифікуються з традиційно жіночими атрибутами.

- Маскулінна психологічна стать (8 осіб): ці хлопці ідентифікуються з маскулінними ролями та характеристиками. Вони можуть бути схильними до відчуття впевненості, домінування, сили, які традиційно пов'язані з чоловіками.

- Андрогінна психологічна стать (20 осіб): це свідчить про те, що ці хлопці ідентифікуються як з маскулінними, так і з фемінними характеристиками. Вони можуть відчувати, що вони мають комбінацію як чоловічих, так і жіночих якостей.

## 2. Дівчата:

- Недиференційована психологічна стать (2 особи: дівчата з цією категорією не ідентифікують себе або не відчують себе ні маскулінними, ні фемінінними.

- Фемінна психологічна стать (3 особи): ці дівчата ідентифікуються з традиційно жіночими характеристиками і ролями.

- Маскулінна психологічна стать (6 осіб): ці дівчата відчують себе більш схильними до маскулінних ролей і характеристик.

- Андрогінна психологічна стать (25 осіб): це свідчить про те, що ці дівчата ідентифікуються як з маскулінними, так і з фемінними характеристиками.

Можна зробити наступні висновки.

1. Різниця між хлопцями та дівчатами: результати показують, що серед хлопців більша частка має андрогінну психологічну стать, тоді як серед дівчат ця категорія виявляється ще значніше. Це може свідчити про більшу гнучкість у розумінні гендерної ідентичності серед молоді.

2. Ми отримали результати, які вказують на більшу гнучкість у розумінні гендерної ідентичності серед молоді, зокрема більшу кількість андрогінних характеристик серед обох статей. Це може створювати серед підлітків більшу свободу в обранні ролей. Вплив соціального оточення та медіа може посилювати цей ефект, оскільки отримують сигнали про гнучкість у ролей статі з медіа та від близького кола осіб, батьків та однолітків. Популярність медіа та соціального оточення, особливо серед підлітків, може створювати платформу для експресії різноманітних гендерних ідентичностей. Збільшена доступність різноманітних гендерних образів у медіа може сприяти більшій гнучкості у розумінні гендерної ідентичності. Сприйняття андрогінних характеристик як норми у медіа може також стимулювати підлітків до прийняття андрогінних аспектів своєї гендерної ідентичності.

Отже, можна припустити, що поєднання впливу родинних зв'язків, медіа та соціального оточення створює умови для більшої гнучкості та прийняття андрогінних аспектів гендерної ідентичності серед підлітків.

## **Висновки та перспективи дослідження:**

Наші дослідження підтверджують, що гендерна ідентичність є більш різноманітною, ніж просто "чоловіча" або "жіноча". Індивіди можуть поєднувати

маскулінні та фемінні риси у різних пропорціях, що свідчить про широкий спектр гендерних виразів. Високий рівень андрогінності може бути позитивним фактором, оскільки він дозволяє особистості краще пристосовуватися до різних життєвих ситуацій та ролям у суспільстві. Подальші дослідження можуть допомогти в розумінні того, як соціальні, культурні та біологічні чинники впливають на формування гендерної ідентичності в різні періоди життя. Загалом, наші дослідження вказують на необхідність подальших досліджень у цій області, щоб краще розуміти гендерну ідентичність та її вплив на життя і благополуччя людей.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. В.Гайденко. Гендер і сексуальність: хрестоматія. Суми: Університетська книга, 2009. 140 с.
2. М. Ткалич. Гендерна психологія. Київ: ВЦ Академія, 2021. 43-68 с.
3. Ю.І. Саєнко. Гендерні стереотипи та ставлення громадскості догендерних проблем в українському суспільстві. ВАІТЕ, 2007. 143 с.
4. Т.В. Говорун, О.М. Кікінеджи. Гендерна психодіагностика, навчальний посібник. Академія, 2004. 308 с.

***Король І. С.,***

*студентка II курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Радул І.Г.*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ**

**Актуальність теми дослідження.** Конфлікти відіграють суттєву роль у нашому повсякденному житті. Вони є важливим джерелом розвитку як окремої особистості, посідаючи одне з визначальних місць серед типів міжособистісної взаємодії, так і соціальної системи в цілому. Особливо актуальною дана проблема є у підлітковому віці, який є складним етапом переходу від дитинства до дорослості, що супроводжується наростанням внутрішніх суперечностей розвитку та напруженості міжособистісної взаємодії з однолітками, дорослими та батьками.

Практика показує, що підліткам складно вирішувати виникаючі конфлікти, і у їх конфліктах переважають деструктивні тенденції. Для знижки гостроти подібних явищ та більш продуктивного вирішення міжособистісних конфліктів, необхідне розуміння сутності, змісту конфліктів, їх структури, чинників, що їх викликають, а також знання вікової специфіки конфліктності, що дозволить

здійснювати вибір адекватних способів та засобів роботи з ними. Це свідчить про актуальність обраної теми нашого дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** У науковій літературі поняття «конфлікт» трактується неоднозначно, існує значна кількість визначень цього терміна. Це пов'язано зі складністю конфлікту як соціально-психологічного явища, а також з тим, що конфлікт є предметом вивчення багатьох наук.

Окремі автори розуміють конфлікт як зіткнення, протиборство сторін. Такої точки зору дотримується В. Шейнов, який наголошує, що конфлікт – це зіткнення, протиборство сторін, при якому хоча б одна сторона сприймає дії іншої як загрозу її інтересам.

А. Берлач, В. Кондрюкова також зазначають, що конфлікт – це процес різкого зіткнення, загострення протилежно спрямованих цілей, інтересів, поглядів, позицій суб'єктів взаємодії (або елементів внутрішньої структури особистості). Конфлікт як зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій, окремо взятого епізоду в свідомості, в міжособових взаємодіях або міжособистісних стосунках індивідів або груп людей, пов'язане з негативними переживаннями розглядають автори підручника з соціальної конфліктології.

Конфлікти з'являються внаслідок різного місця, яке займають структурні елементи в суспільстві, організації або впорядкованій соціальній групі. Конфлікт з цієї причини буває пов'язаний з бажанням того або іншого структурного елемента зайняти більш високе місце в ієрархічній структурі.

Виникнення конфлікту нерозривно пов'язано з появою та розвитком суперечностей. Назрівання і розгортання конфлікту відображує кульмінаційний етап боротьби реальних протилежностей. Розв'язання ж конфлікту веде до руйнування даної суперечливої єдності з одночасним виникненням його нової якості.

Головну роль у виникненні конфліктів відіграють так звані конфліктогени («сприятливі до конфлікту»). Підступну суть конфліктогенів можна пояснити тим, що ми більш чутливі до слів інших, ніж до власних. Велика небезпека походить від ігнорування важливої закономірності ескалації конфліктогенів. На конфліктоген в нашу адресу ми намагаємось відповісти більш сильним конфліктогеном, часто обираємо максимально сильний серед усіх можливих («найкращий захист – напад»).

**Висновок.** Підлітки часто конфліктують між собою у зв'язку з різними статусами, які вони займають в міжособистісних відносинах. Це, як правило, затяжні, довгі конфлікти, причини яких скриті від вчителів, і тому вирішувати їх важко. Частина конфліктів, які спостерігаються, є наслідком протиріч, які виникають між високою самооцінкою і не відповідним їй реальним положенням учнів в класному колективі. Особистість з рівнем зрілості підлітка у конфлікті виражає «зовнішній локус контролю», обвинувачуючи інших людей чи якісь обставини.

Отже, можна припустити, що істинними причинами конфліктів у підлітків є егоїзм, впертість, бажання «підтримати компанію», протиріччя загальних і особистих інтересів, незгода з думкою інших, труднощі спілкування з вчителями



та батьками – все це створює об’єктивні причини для конфліктів в складній системі взаємовідносин.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Берлач А. І. Конфліктологія: навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2007. 204 с.
2. Ануфрієва Н.М. Психологія конфлікту: навч. посібн. К.: Інститут післядипломної освіти КНУ, 2005. 528 с.
3. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. Вісник НТУУ «КПШ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. 2. С. 117–125.

**Коса М. С.,**

*студентка IV курсу факультету педагогіки,  
психології та мистецтв*

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мамчур І. В.*

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ УКРАЇНСЬКИМ СТУДЕНТСТВОМ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Постановка проблеми.** Політичні, соціально-економічні зміни та епідемії, зокрема COVID-19, повномасштабне російське вторгнення лежать в основі нестабільності соціального контексту формування розвитку особистості.

За даними національного опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС), в Україні не менш як дві третини (69 %) від усіх респондентів репрезентативної вибірки у 2021 році пережили стресову ситуацію. Це найвищий показник за останні 10 років [3].

Можна констатувати, що ситуація погіршилася після початку повномасштабної війни в Україні з 24 лютого 2022 року. Адже, українські громадяни, ще не відновившись від карантинних обмежень, стикнулися з ще більш суворими обмеженнями воєнного стану. Найбільш вразливими до негативних зовнішніх впливів та схильними до стресу є така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство. Тому вивчення особливостей переживання стресу здобувачами вищої освіти є актуальною науковою проблемою, робота над якою дасть змогу більш усвідомлено і цілеспрямовано надавати психологічну допомогу відповідній категорії українських громадян.

**Мета статті** полягає у розкритті психологічних особливостей прояву стресу в українських студентів.

**Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій.** Неоднозначність розуміння природи стресу призвела до розбіжностей у поглядах на його сутність. Найперше, розмите та багатозначне тлумачення терміну «стрес» в науковому контексті дав канадський дослідник з угорськими коренями Г. Сельє [5].

У 1950 році Г. Сельє презентував у Монреалі першу монографію, в якій чітко розкрив поняття “стрес” – неспецифічна нейрогуморальна відповідь організму на дію стресових факторів різної природи (фізичних, хімічних, біологічних,

соціальних). У виданні науковець проілюстрував результати власних експериментальних досліджень 30-40-х років ХХ ст., а прояви описаного раніше “загального адаптаційного синдрому” назвав уже “стресовою реакцією”, що складається з трьох стадій: тривоги, резистентності та виснаження [1].

Р. Лазарус і С. Фолкман вважають, що психологічний стрес – це значущі для благополуччя особистості відносини з середовищем, які піддають випробуванню наявні в розпорядженні ресурси організму і у ряді випадків можуть їх перевищувати. Характер і інтенсивність стресової ситуації визначається, в основному, «ступенем розбіжності між вимогами, які пред’являє конкретна діяльність до особи, і тими потенціями, якими володіє суб’єкт» [5].

Питання прояву стресу власне в студентській молоді висвітлені у працях О. Кокун, І. Меньшикова, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Ф. Джонс та ін.

Найбільш цінним саме для нашої статті є доробок Н. Отрощенко, котра проаналізувала особливості соціально-педагогічної та психологічної підтримки дітей та молоді у стресових ситуаціях в умовах війни. Дослідницею констатовано, що, у зв’язку з економічними, політичними, екологічними та іншими складними умовами на відповідних територіях перестають діяти звичні для активності й саморозвитку особистості стимули, втрачається віра у завтрашній день, знижується як власна самооцінка, так і посилюється негативне ставлення до інших людей, у цілому зростають тривожність та агресивність [4].

**Викладення основного матеріалу.** Окрім терміну «психологічний стрес» в науковій літературі також застосовують термін «емоційний стрес» та «психоемоційний стрес». Різноманітні дослідники (соціологи, психологи, фізіологи, психіатри) вкладали свої думки в цей термін, що звичайно ж ускладнює створення єдиної концепції психоемоційного стресу. Деякі дослідники відмічають, що виникнення даного терміну підкреслює нерозривний зв’язок стресу з емоціями.

У склад терміну «емоційний стрес» входять як первинні емоційні та поведінкові реакції на екстремальний вплив біологічного та соціального середовища, так і фізіологічні механізми, які лежать у їх основі. Найчастіше під емоційним стресом розуміють негативні афективні переживання, які супроводжують стрес та ведуть до неблагополучних змін в організмі людини. Надалі з’ясувалось, що неочікувані та сильні благополучні зміни також можуть викликати в організмі людини типові ознаки стресу. Відповідно, під емоційним стресом розуміють широке коло психічних явищ як негативного, так і позитивного характеру.

Г. Сельє у одній зі своїх робіт писав: «Мати, якій повідомили про загибель на війні її єдиного сина, відчуває страшні душевні потрясіння. Якщо багато років згодом виявиться, що повідомлення було невірним, і син неочікувано повернеться додому цілим та неушкодженим, вона відчує дуже сильну радість. Специфічні результати двох подій – горя та радості – зовсім різні, навіть протипоставлені, але їх стресорна дія – неспецифічне вимагання пристосування до нової ситуації – можуть бути однаковим». На жаль, але такий приклад Г. Сельє про війну є актуальним і сьогодні.

Події, які зараз відбуваються – це події, які здатні викликати травматичний стрес. Питання вивчення травматичного стресу постає особливо актуально в Україні після Революції Гідності та зараз, під час жорстокої війни, що розпочалася у 2014 році. Стрес стає травматичним, коли результатом впливу стресора є зміни в психічній сфері аналогічно з фізичними порушеннями. У цьому випадку (згідно існуючих концепцій) змін зазнають:

- структура «самості»;
- когнітивна модель світу;
- афективна сфера;
- неврологічні механізми, що керують процесами навчання;
- система пам'яті;
- емоційні шляхи навчання.

Стресори в таких випадках виступають як травматичні події – екстремальні кризові ситуації, що мають потужний негативний наслідок, ситуації загрози життю для самого себе або значущих близьких. Такі події корінним чином порушують почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого різноманітні [5].

Відповіді на стрес – це індивідуальні реакції, спричинені стресовими подіями. І саме вони часто мають більшу значущість для людини, аніж власне стресори, причому не лише для її психологічного, а і для фізичного здоров'я.

Серйозні травматичні події можуть спричинити гострий стресовий розлад. Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) проявляється таким чином: фізичні реакції (труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту); емоційні реакції (гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення); когнітивні реакції (кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння); міжособистісні реакції (недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у навчальних установах) [2].

Якщо говорити конкретно про здобувачів вищої освіти, то досі науково вивчалися переважно особливості переживання ними навчального стресу та екзаменаційного стресу (як різновиду першого). При цьому, на думку деяких дослідників, саме навчальний та екзаменаційний стрес займають провідне місце серед причин, які викликають хронічне психологічне напруження. Натомість, початок повномасштабної війни в Україні актуалізував необхідність вивчення вже не лише типового для студентів навчального стресу, а й наразі психологічно атипового стресу в умовах воєнного стану, що потребує більш ретельного наукового аналізу.

Можна впевнено стверджувати, що війна внесла корективи у життя сучасної молоді. Вона змінила їхні цінності та пріоритети у житті. 23 та 24 лютого поділило життя на «до» і «після». Хтось засинав з думкою, що завтра піде на навчання, погуляє з друзями в улюбленому парку тощо. Але сталося так, що прокинулись під звуки вибухів та сирен; з тривогою про те, що сталося повномасштабне вторгнення; що можуть зруйнувати твій будинок. З'явився страх за безпеку рідних, за майбутнє країни. Багато студентів звернулись до психологів, психотерапевтів, щоб проговорити як пережили окупацію та як виїжджали з Харкова, Донецька, Бучі, Луганська тощо. Через часті стреси у

студентів погіршилась концентрація уваги, внаслідок чого їм важче зосередитись на виконанні учбових завдань. Має місце вплив стресів на короткострокову пам'ять тощо. Крім того, за самоспостереженнями студентів, в них присутні негативні думки, прокручування однієї й тієї самої думки та підвищене відволікання. З боку поведінкових симптомів стресу відчувається хронічна нестача часу, низька продуктивність діяльності та зниження апетиту або переїдання. Фізіологічно стрес може проявляти себе болями в різних ділянках тіла та головними болями, напруженістю у м'язах, прискореним серцебиттям тощо.

З огляду на це, можна констатувати, що умови війни серйозно впливають на самопочуття та ментальне здоров'я українського студентства, що, в свою чергу, вимагає уваги і підтримки з боку суспільства та освітніх інституцій, зокрема психологічних служб закладів освіти.

Так, війна – це стрес, але українці змогли об'єднатись, незважаючи на обставини. Студенти почали займатися волонтерською діяльністю, приймати біженців, які втратили свій дім; акумулювати гроші на армію, на машини та спорядження для військових або навіть ціною власного життя допомагати Україні здобувати перемогу.

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, актуальність вивчення такого специфічного виду стресу, як стрес в умовах війни є надзвичайно важливим, оскільки умови війни мають серйозний вплив на психологічні особливості переживання стресу українським студентством. Українська студентська молодь найбільшою мірою переживає інтелектуальний стрес. Своєю чергою, у його загальній психологічній структурі найбільш вираженими симптомами є порушення уваги та нав'язливі негативні думки. У структурі інших основних груп симптомів найбільшою мірою виявляються підвищені занепокоєння, тривожність, стомлюваність, а також хронічна нестача часу.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у розробці психопрофілактичних і психокорекційних програм та заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості в українських студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: наук. монографія. Київ: КММ, 2006. 255 с.
2. Прес-релізи та звіти - СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ В ЖИТТІ УКРАЇНЦІВ, 2021. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>
3. Отрощенко, Н. Л. (2016). Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 1(298), 257-263.
4. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.
5. Selye H. The physiology and pathology of exposure to stress. A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation. Montreal: ACTA, Inc., Medical Publishers (Doctoral dissertation), 1950.

**Димура О.В.,**  
*Студентка 1 курсу магістратури факультету  
педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук  
доцент Міненко О.О.*

## **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЙОГО РОЗВИТКУ**

**Постановка проблеми.** Важливість розвитку емоційного інтелекту у сучасному світі є актуальною проблемою, виступає пріоритетним завданням у освітніх закладах всіх рівнів, особливо у закладах дошкільної освіти. Саме у цей період відбувається становлення психічних функцій, формування особистісних утворень.

**Викладення основного матеріалу.** Поняття «емоційний інтелект» (EQ) упроваджено у англійській літературі П.Селовеєм, Дж.Майером, а завдяки книзі Д.Гоулмана словосполучення широко розповсюдилося у всій науково-психологічній сфері. Фундатори поняття (П.Селовей, Дж.Мейер) визначили та деталізували основні компоненти (чотири «гілки») емоційного інтелекту: здатність до ідентифікації емоцій; розуміння та адекватне вираження емоцій; покращення мислення за допомогою емоцій; управління емоціями [1]. У подальших дослідженнях зарубіжних (Д.Карусо, Р.Бар-Он, Дж.Ситареніус, Дж.Гоулман, Дж.Паркер) та вітчизняних (С.Дерев'янка, Е.Носенко, Л.Смоляр, К.Максом, Н.Кулік, М.Шпак ) науковців-психологів первинні поняття поглиблювалися, удосконалювалися, деталізувалися.

Узагальнюючи опрацьовану літературу, можна визначити емоційний інтелект як здатність осягати, розуміти свої та чужі емоційні стани, аналізувати їх, передбачати наслідки поведінки інших; як взаємопов'язаність когнітивних, рефлексивних, поведінкових, комунікативних навичок, що виражають міжособистісну орієнтацію, використовують емоційну інформацію, отриману від інших людей [1;2;5].

Емоційний інтелект у дошкільному віці досліджувала М.Нгуен, вважаючи його готовністю дитини орієнтуватися на іншу людину, здатністю враховувати емоційний стан іншого, а також вмінням (на основі цих емоцій) регулювати відношення з оточенням, знаходити шляхи вирішення проблем, які виникають [2].

Важливим елементом у розвитку емоційного інтелекту є підпорядкування емоцій для узгодження соціальних відношень, досягнення цілей. Н.Токарева, з посиланням на праці Л.Виготського, зазначає, що емоційне життя дитини зазнає значних змін у період з 5-7 років. Емоції стають складнішими, однак носять ситуативний характер. Це пояснюється тим, що перші роки навчання емоційні питання втрачають свою безпосередню диктуючу (провідну) силу над вчинками, діями дитини. Саме у дошкільному віці діти вчаться розпоряджатися

власними емоціями та почуттями. Це можливо лише при наявності достатнього емоційного досвіду по завершенню дошкільного віку [3,с.153].

Крім того, у цей період розширюється зона спілкування з іншими, мова стає насиченою, досконалою, а дитина - більш самостійною. У дошкільному віці дитини може виникнути орієнтація на своє оточення, на її емоційний стан, переживання, дошкільник прагне вести себе відповідно до цих переживань. Орієнтуючись на свої емоції, емоції інших, дитина вчиться розуміти, що відбувається з іншими. У такому випадку ми говоримо про прояв у неї емоційного інтелекту.

М.Шпак, аналізуючи праці О.Ізотової, Л.Божович, А.Запорожця, О.Кононко, підкреслює яскраву емоційну забарвленість пізнавальних процесів, емоційну насиченість різних видів діяльності, формування розуміння «мови» емоцій, вербалізацію характеру власних переживань [4].

Крім того, емоційний інтелект 5-7 річних дітей (на думку Н.Токаревої, А.Шамне, С.Дерев'янка) проявляється у: емоційному праксисі (здатності відображати емоції у міміці, пантоміміці); перцептивному компоненті (здатності до розпізнавання базових емоцій); мовному компоненті (засвоєнні «мови» емоцій); змістовному компоненті (розумінні змісту базових емоцій); регулятивному компоненті (здатності до елементарної регуляції емоцій) [3;5]. Тобто, з розвитком дитини здатність до розуміння емоцій розвивається, ускладнюється. Інтегроване розуміння емоцій (яке пов'язане з психічним розвитком) формується до 5-річного віку. У старшому дошкільному віці (у зв'язку з ускладненням психічного розвитку) емоції вже досить вільно передаються як через, наприклад, малюнки, так і через особистісну емоційну сферу. Сприймання експресії стає більш диференційованим, це допомагає більш точно оцінити переживання іншого, збільшити активний та пасивний словник визначення емоцій.

У зв'язку з цим, можна зробити висновки: саме дошкільний вік є найбільш сенситивним для розвитку емоційного інтелекту. Дошкільники не тільки здатні до розуміння своїх емоцій, емоцій інших, а також спроможні до адекватного вираження емоцій, управління переживаннями. Але у процесі розвитку емоційного інтелекту слід орієнтуватися на наступну модель, яка враховує психолого-педагогічні чинники розвитку (дивись рис.1):



**Рис. 1. Модель формування емоційного інтелекту**

Психолого-педагогічними умовами розвитку емоційного інтелекту у дошкільному віці вважаємо наступні:

- врахування вікових особливостей цього періоду (провідна діяльність, соціальна ситуація розвитку, новоутворення);
- оцінка рівня розвитку емоційного інтелекту (ситуативний, позаситуативний, високий, середній, низький);
- вивчення особливостей функціонування емоційних механізмів (сприймання експресивних ознак, розуміння емоційного змісту, ідентифікація емоцій, вербалізація емоцій, відтворення емоцій);
- підготовка дидактичного, наочного матеріалу для діагностики та розвитку емоційного інтелекту;
- розробка програми розвитку емоційного інтелекту з обов'язковим залученням батьків, вихователів закладів дошкільної освіти;
- просвітницька робота серед батьків щодо важливості розвитку емоційного інтелекту.

**Висновки і перспективи дослідження.** Емоційний інтелект - це здатність осягати, розуміти свої та чужі емоційні стани, аналізувати їх, передбачати наслідки поведінки інших. Сензитивний період для розвитку емоційного інтелекту - дошкільний вік (5-7 років). Емоційний інтелект дошкільника можливо розвивати у спеціально створених умовах закладу дошкільної освіти у процесі упровадження розвивальної програми, що ми плануємо у ході нашого подальшого експериментального дослідження.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*. 2001. 1(3). P. 232–242.
2. Нгуен М.А. Розвиток емоційного інтелекту. *Дитина у дитячому садочку*. 2007. №5. С.80-87.
3. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ. 2017. 548с.
4. Шпак М.М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку у молодшого школяра. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*-2019. Серія «Психологія». Випуск 4. С.196-205.
5. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.

**Іванченко Є. Р.,**  
*студентка I курсу магістратури*  
*факультету педагогіки, психології та мистецтв*  
*Центральноукраїнський державний університет*  
*імені Володимира Винниченка*  
*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,*  
*доцент Міненко О. О.*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Постановка проблеми.** У сучасному світі розвиток пізнавальної сфери дітей середнього і старшого дошкільного віку викликає значний інтерес серед психологів та педагогів. Однак, існують певні невирішені аспекти, пов'язані з психологічними особливостями цього процесу та його діагностики. Діти середнього і старшого дошкільного віку перебувають у періоді інтенсивного розвитку пізнавальної сфери, але існує потреба у більш глибокому розумінні їхніх психологічних особливостей. Можна припустити, що існують певні особливості в розвитку пізнавальної сфери у дітей середнього і старшого дошкільного віку, які можуть впливати на їхню здатність до навчання та виконання різноманітних завдань. Подальше вивчення цих особливостей та діагностика може сприяти покращенню індивідуального підходу до виховання та навчання дітей у цьому віковому періоді

**Викладення основного матеріалу.** Дошкільне дитинство – є сприятливим періодом для розвитку пізнавальної сфери, що характеризується найвищим темпом розумового розвитку. Вивченням пізнавальної сфери особистості займалися О. Леонт'єв, Л. Виготський, П. Гальперін, М. Холодна, В. Зінченко. Серед видатних зарубіжних вчених, що досліджували пізнавальну сферу особистості, були Ж. Піаже, Р. Гарднер, Ф. Хольцман, Дж. Келлі, У. Скотт, Х. Шродер, Ф. Бартлетт, С. Пальмер.

Пізнавальна сфера, як відзначає Г. Тарасенко, – це особистісне утворення, яке виражає індивідуальний відгук на процес пізнання, живу участь, розумово-емоційну чутливість дитини в пізнавальному процесі. В. Лозова вважає, що пізнавальна сфера дітей дошкільного віку передбачає: 1) здатність за власним бажанням здійснювати активне пізнання без допомоги або за допомогою дорослих; 2) повну або часткову усвідомленість мети пізнання; 3) використання набутого досвіду; 4) навичок оцінювання досягнутого власного результату, а також ровесників; 5) порівнювати отриманий продукт з початковою ціллю, здійснювати прогнозування діяльності; 6) навички внесення змін та доповнень у процес пізнання, здійснювати корекцію інтелектуальних дій; 7) прикладати вольових зусиль та долати труднощі у процесі досягнення мети; 8) здобувати результат, адекватний або наближений до поставленої мети та задоволення від інтелектуальної роботи [2].



Знання щодо психологічних особливостей розвитку пізнавальної сфери дітей середнього і старшого дошкільного віку є важливим для правильної організації навчально-виховного процесу. Нижче подано короткий опис особливостей розвитку пізнавальних процесів дошкільників даної вікової категорії.

Завдяки пізнавальним психічним процесам дитина одержує знання про навколишній світ і про себе, засвоює нову інформацію, запам'ятовує і вирішує певні завдання. Серед них виділяють відчуття і сприймання, пам'ять, мислення, уяву.

Необхідною передумовою функціонування психічних процесів є увага. Успішність в оволодінні тією чи іншою діяльністю залежить від уваги дитини. Вона завжди включена у діяльність, є найважливішою умовою її продуктивності і виступає у єдності з пізнавальними психічними процесами та емоційно-вольовою сферою [3, 185].

У чотирирічній дитини підвищується стійкість мимовільної уваги, збільшується її обсяг. Стійкість уваги характеризується часом, протягом якого дитина може бути зайнята певною діяльністю. У дитини п'ятого року життя відчутно зростає стійкість уваги. Проте цей процес перебуває в прямій залежності від особливостей розвитку нервової системи дитини

Увага в старшому дошкільному віці набирає довільного характеру, завдяки чому дитина вже здатна підпорядковувати свою увагу вимогам дорослого, зосереджуватися, керувати своєю психічною діяльністю. Але ще досить довго сильною залишається мимовільна увага дітей, а тривала довільна увага, що весь час супроводжується вольовими зусиллями викликає втому.

Сенсорний розвиток дитини - це розвиток її сприймання та формування уявлень про зовнішні властивості предметів. Саме сенсорний розвиток, з одного боку, складає основу інтелектуального розвитку дитини, а з іншого — має самостійне значення з огляду на те, що повноцінне сприймання необхідне для ефективного навчання та інших видів діяльності.

На п'ятому році життя відбувається інтенсивний розвиток сприймання. Дитина вже реагує не лише на окремі властивості предметів, а й починає орієнтуватися в їх сутності, внутрішній будові, способах застосування. У старшому дошкільному віці сприйняття набуває стійкого цілеспрямованого та довільного характеру, спостерігається подальший розвиток аналітичного сприйняття.

Від сприймання дитини залежить розвиток її пам'яті. Запам'ятовування, збереження і відтворення індивідом його досвіду називають пам'яттю. Жодна дія не можлива поза процесом пам'яті, без неї людина залишалася б, за словами Сеченова, «завжди у стані новонародженого». Єдність і цілісність особистості забезпечується пам'яттю.

Розвиток пам'яті дошкільника відбувається у напрямку зростання її довільності, керованості. Наприкінці дошкільного віку в дитини все ще переважає мимовільна пам'ять. Умовою її покращення виступають характеристики запам'ятовуваного матеріалу. Найкраще запам'ятовується дитиною емоційно насичений, ритмічно побудований, незвичний, контрастний,

динамічний матеріал, при сприйманні якого активізується мимовільна увага. Дитина може запам'ятати на все життя свою улюблену іграшку, ляльку, капелюшок.

Поряд з пануванням мимовільної пам'яті у її розвитку настає принциповий момент – в середньому дошкільному віці в дитини виникають елементи довільності. Довільна пам'ять, по-перше, підпорядкована спеціальній мнемічній меті – запам'ятати, а по-друге, є регульованою. Виникнення довільної пам'яті відбувається у грі, а психологічними умовами її є формування самосвідомості дитини, її цілеспрямованості, самостійності, організованості, засвоєння навичок саморегуляції на основі словесних самоінструкцій. [1,207-208].

Мислення – це вищий процес розвитку пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненням та опосередкованим відображенням дійсності, активним пошуком зв'язків і відношень між різними подіями, явищами, предметами.

Дітям чотирирічного віку властива активність і діяльність мислення. Дослідження показали, що дітям у цьому віці легше щось робити, ніж розповідати про те, що вони зробили.

У дітей п'ятирічного віку вдосконалюється наочно-образне мислення. Це виражається не тільки в здатності діяти ідеями, але і в насиченості змісту ідей. Мислення відокремлене від пізнання та фактичної дії, що робить його відносно незалежним процесом. Діючи з уявними образами, дитина уявляє реальні дії та наслідки з предметом і виконує поставлене завдання. У 6 років діти починають все частіше використовувати знаки для дій. Такі дії вимагають відволікання від реальних об'єктів. заміники цих предметів використовуються слова і числа. А мислення, яке оперує знаками, називається логічним мисленням.

**Висновки і перспективи дослідження.** Можна зробити висновок, що пізнавальна сфера є важливим підґрунтями розвитку особистості. Завдяки пізнавальним психічним процесам дитина одержує знання про навколишній світ і про себе, засвоює нову інформацію, запам'ятовує і вирішує певні завдання. Серед них виділяють відчуття і сприймання, пам'ять, мислення, уяву. Важливо знати особливості розвитку кожного пізнавального процесу, адже на основі цих знань вихователю та психологу буде легше здійснювати виховний та навчальний процес.

В подальшому дані дослідження можуть бути використанні для розроблення корекційно-розвивальної програми щодо розвитку пізнавальної сфери середніх і старших дошкільників та впровадження її у навчально-виховний процес.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Дуткевич Т. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
2. Лозова В. І. Пізнавальна активність дітей: (спецкурс із дидактики): навч. посібник для пед. ін-тів. Харків : Основа, 2012. 89 с
3. Павелків Р., Цигипало О. Дитяча психологія: Навч. посіб. К.: Академвидав, 2008. 432 с.
4. Саражинська В. В. Розвиток пізнавальної сфери дітей дошкільного віку як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. № 3-4. С. 236-241.

**Коваленко К. К.,**  
*студентка I курсу магістратури*  
*факультету педагогіки, психології та мистецтв*  
*Центральноукраїнський державний університет*  
*імені Володимира Винниченка*  
*Науковий керівник: кандидат психологічних наук*  
*доцент Галушко Л. Я*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

**Постановка проблеми.** Незважаючи на широке поширення соціальних мереж серед сучасних підлітків, виникає необхідність ретельного дослідження їхнього психологічного впливу на формування особистості. Соціальні мережі не лише надають нові можливості для комунікації та соціалізації, але і можуть мати значний вплив на психологічний стан та розвиток особистості підлітка.

**Мета** дослідження: здійснити теоретико-методологічний аналіз психологічного впливу соціальних мереж на формування особистості сучасних підлітків.

**Аналіз актуальних наукових досліджень.** Дослідженням впливу соціальних мереж на формування та розвиток психіки особистості дитини та підлітка займалися як зарубіжні (К. Янг, Д. Грінфілд, А. Голдберг ), так і українські вчені (Ю. Данько, Ю. Бабаєва, О. Філатова, Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М., Ярова О. В., Митченко В. І., Мірошник З. М.).

**Викладення основного матеріалу.** Підлітковий вік – важлива й за багатьма ознаками визначальна фаза життєвого циклу людини. У цей період трансформуються набуті нею ставлення до світу і до самої себе, розвиваються процеси самосвідомості, самопізнання і самовизначення, що насамкінець формують ту життєву позицію, з якою вона входить у доросле життя [1, с. 7].

Сучасна соціалізація підлітків обумовлюється великою мірою їхньої активної участі у соціальних мережах. Досліджуючи феномен соціалізації, варто розуміти, що процес будучи багатограним і структурованим. Він давно змінив свої рамки в науковій площині і отримав міждисциплінарну позицію [2]. Це явище стає ключовим аспектом їхньої взаємодії з оточуючим світом, визначаючи шлях їхнього особистісного розвитку. Соціальні мережі можуть впливати на реальні міжособистісні зв'язки, зменшуючи особистий контакт з родиною, друзями та однокласниками. Активне користування соціальними мережами породжує питання про співвідношення реальної та віртуальної особистості, оскільки підліток формує свою унікальну індивідуальність, яка відображається у віртуальному світі та впливає на сприйняття себе іншими [3, с.98], що призводить до виникнення конфліктів і суперечностей у формуванні самосвідомості.

Активна присутність у цьому просторі може впливати на самооцінку через залежність від визнання та позитивних оцінок від інших користувачів. Це може

бути проблемою, адже більшість підлітків мають в основному низький рівень самооцінки, що в принципі може бути зумовлено нестійкістю їхньої психіки, тобто підліток може змінювати думку про себе від ставлення до нього оточуючих [4, с.44]. Також значним впливом на сприйняття себе та рівень самооцінки може впливати фактор того, що соціальні мережі стають каналом для поширення соціальних стандартів та норм, що породжує тиск на підлітків для відповідності ідеалам, які їм представлені в цьому віртуальному середовищі.

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, використання соціальних мереж впливає на формування соціальних навичок та самовизначення підлітків. Дослідження цього вимагає розгляду соціальної детермінації та її зв'язку з ключовими аспектами підліткового віку. Майбутні дослідження повинні розглядати як позитивні, так і негативні наслідки впливу соціальних мереж, а також розробляти рекомендації для підтримки збалансованого розвитку підлітків. Тому перспективи майбутніх знахідок вбачаємо у розробці рекомендацій для підтримки збалансованого розвитку підлітків.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій: типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти : метод. посіб. Кропивницький, 2019. 134 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/718362/1/ПІДЛІТКИ%20УРАЗЛИВИХ%20КАТЕГ ОРІЙ.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/718362/1/ПІДЛІТКИ%20УРАЗЛИВИХ%20КАТЕГ%20ОРІЙ.pdf) (дата звернення: 23.05.2024).
2. Соціалізація особистості – середовищний підхід. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т. 2, № 73. С. 168. URL: [http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part\\_2/33.pdf](http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part_2/33.pdf) (дата звернення: 23.05.2024).
3. Гудімова А. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Габітус*. 2020. Т. 2, № 12. С. 98–102.
4. Єременко О. Дослідження самооцінки дітей підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 6. С. 40–44. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v6i.7310>.

**Гуртова М. Ю.,**

*студентка IV курсу факультету педагогіки, психології*

*та мистецтв*

*Центральноукраїнський державний університет*

*імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,*

*доцент Мамчур І.В.*

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЗПР

**Постановка проблеми.** У сучасному психологічному дослідженні дітей молодшого шкільного віку зі затримкою порушеннями психічного розвитку (ЗПР) ретельне вивчення питань самооцінки є надзвичайно важливим. Самооцінка в дитячому віці визначається не тільки внутрішніми ресурсами і здібностями, але й зовнішніми факторами, такими як стосунки з однолітками, відносини з дорослими та загальний вплив навколишнього середовища.

Особливо гостро це питання стоїть у випадку, коли дитина з особливими потребами. Формування позитивної самооцінки є критичним аспектом психологічного розвитку кожної дитини, адже воно впливає на її соціальну, емоційну і навчальну успішність.

Попри значний обсяг психологічних досліджень щодо самооцінки у дітей, дослідження з фокусом на дітей молодшого шкільного віку з ЗПР залишаються недостатньо дослідженими. Велика увага приділяється формуванню самооцінки у дітей, які мають розвиток норми, проте необхідно врахувати, що діти з ЗПР зазвичай стикаються з труднощами, які можуть серйозно впливати на їхню самооцінку. Відсутність різноманіття досліджень у цій області перешкоджає розумінню, як саме затримка психічного розвитку впливає на формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.

**Мета статті** полягає у теоретичній систематизації наукової літератури з особливостей самооцінки дитини молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку.

**Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій** Відповідно до теоретичних і практичних досліджень Т. Ю. Андрущенко [4], А. В. Захарової [4], А. І. Ліпкіної [3], С. Ф. Спічак [2] та ін., особлива роль у формуванні самооцінки належить молодшому шкільному вікові, оскільки це один із найбільш ранніх і відповідальних в плані розвитку і формування «Я - концепції» період. Саме в цей період ускладнюються та уточнюються уявлення про власне «Я», збільшується критичність та зростає самостійність самооцінки. На цей процес впливають ряд факторів, важливість яких змінюється з переходом від одного вікового періоду до іншого: вплив батьків, вплив однолітків, вплив сприйняття оточуючого світу.

Стосовно дітей із затримкою психічного розвитку, формування самооцінки набуває особливого значення, оскільки багато в чому визначає спрямованість та рівень активності, ставлення до світу, до людей, до самих себе, а отже і успішність соціальної інтеграції. Проблему специфіки формування самооцінки та її ролі у розвитку особистості дітей з особливими потребами розглядають у своїх працях такі науковці як А. А. Бадія, Е. Бадіазман, Є. В. Соколова, О. Т. Соколова та ін.

**Викладення основного матеріалу.** У молодшому шкільному віці в дітей продовжується процес самопізнання та формування ставлення до себе, відбувається розвиток нових рівнів потреб, що дозволяють школяру діяти, керуючись метою, моральними вимогами та почуттями. При розгляді особливостей формування самооцінки молодших школярів зі значними порушеннями психічного розвитку (ЗПР) дуже важливо визначити, як дитина відокремлює сама себе від навколишнього середовища, відчуває себе об'єктом своїх фізичних і психічних станів, дій і процесів, переживає свою цілісність і тотожність з самою собою - як щодо свого минулого, так і сьогодення, і майбутнього.

Важливим є розгляд особливостей психофізичного розвитку дітей та сприйняття цих особливостей самою дитиною і її значущим оточенням, тобто формування самооцінки, рівня домагань і образу «Я». При затримці психічного розвитку ускладнені соціальний розвиток дитини, її особистісне становлення - формування самосвідомості, самооцінки, системи «Я». У молодшому шкільному

віці така дитина безініціативна, її емоції недостатньо яскраві, вона не вміє висловити свій емоційний стан, не може регулювати свою поведінку на основі засвоєних норм і правил, не готова до вольової регуляції поведінки [2].

Якісні особливості самооцінки, як компонента особистості, у дітей із ЗПР характеризуються недиференційованістю уявлень про власне «Я», слабкістю рефлексії, домінуванням уявлень про себе тільки в зовнішніх ознаках, неточністю в оцінці своїх якостей, як особистості, характеру, поведінки, дисгармонійним ставленням до себе, відсутністю позитивного ставлення до себе, обмеженістю способів самопізнання, слабкістю усвідомлення зв'язку зі світом природи, предметами [4].

На думку О. В. Заширинської, у дітей із затримкою психічного розвитку спостерігається відсутність розвиненої самооцінки, стійкості власних думок та критичності суджень, які виникають у їхніх однолітків у молодшому шкільному віці. Некритичність самооцінки проявляється в схильності до перебільшення своїх можливостей. У зв'язку із труднощами, які виникають у даній категорії дітей під час спілкування з однолітками та дорослими, оцінка з боку оточення не завжди допомагає регулювати їхні дії та вчинки. У дітей із затримкою психічного розвитку проявляється підвищена потреба у схваленні та заохоченні, незалежно від вагомості досягнутих результатів.

**Висновки і перспективи дослідження.** Таким чином, самооцінка має првідну роль у розвитку самосвідомості, забезпечуючи єдність, стабільність та цілісність особистості. Вона визначає спрямованість та рівень активності, а також ставлення до світу, до людей та до самого себе, сприяючи успішній соціальній інтеграції.

При затримці психічного розвитку (ЗПР) гальмується соціальний та особистісний розвиток дитини: розвиток самосвідомості, самооцінки та компонентної системи «Я», обмеження способів саморозуміння.

Діти молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку мають нестійку самооцінку, яка проявляється у суперечливих поведінкових реакціях залежно від ситуацій, в які вони потрапляють.

Наші подальші дослідження спрямовані на емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки дітей молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку, з метою з'ясування факторів та чинників, що впливають на цей процес, та розробки авторських корекційних вправ і технік для подолання неадекватних самооціночних проявів у зазначеної категорії дітей.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості : навчально-методичний посібник. Київ: Либідь, 2003. 848 с.
2. Бондар В. Історія олігофренопедагогіки : підручник / В. І. Бондар, В. В. Золотоверх. К.: Знання, 2007. 376 с.
3. Заміщак М.І. Психологічні умови становлення моральної самооцінки молодших школярів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Дрогобич, 2014. 268 с.
4. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : наук.-метод. зб. / [ред. кол.: Н. Софій (голова), Л. Артемова, Н. Бібік та ін. ; за ред. І. Єрмакова]. – К.: Контекст, 2000. 336 с.
5. Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посіб. 2-е вид., стереотип. Київ: Академвидав, 2009. 360 с.

**Большакова Л. О.,**

*студентка I курсу магістратури факультету педагогіки та психології*

*Центральноукраїнський державний університет*

*імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник:*

*кандидат психологічних наук, доцент Галушко Л. Я.*

## **ВПЕВНЕНІСТЬ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства істотно підвищилися вимоги до життєвої компетентності зростаючої особистості та її вміння виявляти мобільність, наполегливість, впевненість. Формування такого покоління можливе лише за умов навчання і виховання, які спрямовані на розвиток духовного та фізичного здоров'я, їх ціннісного ставлення до себе та розвиток індивідуальних можливостей.

Проблемі виховання впевненості у собі й умовам її формування на різних етапах онтогенезу присвячено ряд психологічних досліджень (І. Дубровіна, В. Мерлін, О. Петровський, К. Роджерс та інші), які важливу роль у вихованні означених особистісних якостей відводять різним видам життєдіяльності, наступності в діяльності сім'ї, дошкільного навчального закладу і початкової школи. Сучасні теоретико-експериментальні праці акцентують увагу на різних аспектах виховання наполегливості та впевненості в собі, а саме: механізмах формування цього процесу (І. Вайнер, В. Висоцький, Д. Ковач), специфіці виникнення і розвитку наполегливості та впевненості в різних видах діяльності – суспільній (Т. Маталіна) і навчальній (В. Бутовський, О. Серебрякова, П. Чисхольм); впливі наполегливості та впевненості на досягнення успіху в діяльності (Ф. Іващенко, О. Нікітіна); наполегливості і впевненості як соціально-психологічній характеристиці особистості (О. Папір, В. Ромек, Є. Смаглій).

Сучасними психолого-педагогічними дослідженнями стверджується, що молодший шкільний вік є сензитивним для формування особистості, здатної досягати успіху і знаходити можливості для реалізації власного творчого потенціалу, не боятися припускатися помилок, бути самостійною і впевненою в собі людиною.

**Викладення основного матеріалу.** Визначається, що впевненість у собі має прямий вплив на важливі аспекти життя, наприклад, якісні стосунки з оточенням, наполегливість, досягнення мети, рішучість особистості, а також стійкість до труднощів.

Поняття «впевненість» вчені інтерпретують через різні психічні явища – установку, здібність до самовираження, самосприйняття, саморегуляцію, самооцінку, інтелектуальну емоцію, інтелектуальний стан.

Цікавим є визначення впевненості, яке дотримується В. Михалевська, розглядаючи її як правильність усталених у процесі мислення зв'язків і відносин між речами, що доводиться логічно побудованими висновками і підтверджується результатами практики. Почуття впевненості і сумнівів, як і почуття здивованості, ясності або невиразності думки, автор відносить до

інтелектуальних почуттів, пов'язаних із пізнавальною та творчою діяльністю людини в процесі навчальної та наукової роботи [4, с.246-252].

Великий енергетичний потенціал у формуванні впевненості особистості має наполегливість, віра у власний успіх, які виступають „своєрідним духовним випередженням перетворення можливості на дійсність” [8, с. 87].

Від того, наскільки дитина впевнена в успіху, залежить її наполегливість у певній діяльності, її мотивація. Чим більше вона сподівається на успіх і наполеглива в діях, чим більше зусиль здатна докласти, тим сильнішою буде її мотивація досягнення.

Впевненість у собі у кількісному виді діяльності має місце у тих випадках, коли самооцінка особистості в цьому виді діяльності відповідає її реальним можливостям. Якщо ж самооцінка вище, або нижче реальних можливостей, має місце самовпевненість або ж невпевненість у собі. Впевненість може проявлятися в окремих видах діяльності або відношенню до дійсності, але може стати стійкою якістю особистості, розповсюджуючись на ті види діяльності, в яких дитина ще досвіду не має.

Впевненими людьми не народжуються, а стають. Бо впевненість у собі – не вроджена якість, а та, яка формується протягом життя і характеризує здатність особистості усвідомлювати власну спроможність розв'язувати доступні віку завдання; адекватно оцінювати свої можливості; довіряти власному досвіду, покладатись на себе в ускладнених ситуаціях; бути впевненою у досягненні успіху.

За даними дослідження І. Мельничук, у молодшому шкільному віці спостерігається зниження впевненості в собі порівняно з дошкільним. Цей факт автор пояснює наявністю в дитини певних страхів: побоювання невідповідності вимогам навчального процесу, страх перед навчальним навантаженням. Розвивається невпевненість, яка спочатку проявляється через усвідомлення своєї некомпетентності, неуспішності в рішенні конкретних навчальних задач, що пізніше розповсюджується на особистість загалом. Але з набуттям досвіду та знань кількість страхів та негативних переживань, що їх супроводжують, зменшується, підвищується впевненість у своїх силах та можливостях [6, с. 43-51].

Повноцінний розвиток молодшого школяра, як особистості та суб'єкта діяльності неможливий без спілкування. Теоретичний розгляд формування Я-концепції, позитивного самовідношення, первинності довіри світу свідчить про те, що впевненість у собі формується та виявляється саме в спілкуванні. У процесі спілкування формується інтегральна оцінка себе, своєї цінності в даній реферативній групі, свого соціально-комунікативного рангу, який певною мірою визначає впевненість та рівень домагань.

В результаті досліджень О. Коберник стверджує, що необхідно постійно прогнозувати рівень досягнення кожною дитиною впевненості в собі в різних видах життєдіяльності, а це дає можливість вчителю визначити соціально-психологічні передумови, за яких найбільш успішно відбуватиметься діалогічна взаємодія між суб'єктами виховного впливу; яке здійснюється розв'язанням внутрішніх суперечностей „Я-концепції” особистості між „Я-реальним” і „Я-ідеальним”, „Я-унікальним” і „Я-типовим” [3, с. 123-128].



З нею пов'язане суб'єктивне особистісне судження про власну цінність молодшого школяра [2, с. 157]. Таким чином, „впевненість у собі” є досить багатограним та складним феноменом, який складається з великої кількості компонентів.

Важливим при формуванні впевненості в собі є не стільки об'єктивний життєвий успіх, статус тощо, скільки суб'єктивна позитивна оцінка результатів власних дій та оцінки, що надходять з боку значущих людей. Позитивні оцінки наявності «якості» й ефективності власних навичок та здібностей визначають соціальну сміливість у постановці нових цілей та визначенні завдань, а також ініціативу, з якою людина береться за їхнє виконання.

Важлива наявність позитивного образу „Я”, що включає прийняття себе, адекватну самооцінку, прийняття відповідальності за власні рішення та життя в цілому, турботу про своє „Я” як духовне, так і фізичне, задоволеність собою та життям, доброзичливість, спокій та самодостатність. Під „впевненістю у собі” розуміється якість особистості, яка проявляється у здатності дитини усвідомлювати власну спроможність розв'язувати доступні для певного віку завдання; адекватно оцінювати свої можливості; довіряти власному досвіду, розраховувати на нього у складних ситуаціях; бути переконаною в досягненні успіху. Одиницею вимірювання впевненості в собі як базової якості особистості вважаємо впевнену поведінку.

За результатами дослідження М. Мішечкіної, критеріями вимірювання впевненості в собі молодших школярів виступали: здатність розраховувати на власні сили, оптимістичне ставлення до труднощів, адекватна самооцінка. Характеристику критеріїв забезпечували диференційовані показники, які різнилися рівнем усвідомленого ставлення до себе, характером ставлення до труднощів, вмінням об'єктивно оцінювати свої досягнення, здатністю покладатися на власний досвід. Отже, основні критерії впевненості в собі виокремлювались різними вченими, та найбільш вагомішими вважаються: поведінковий, емоційний, когнітивний, соціально-психологічний компоненти [5, с. 185-193].

При описі впевненої поведінки Ланге і Якубовська виділили шість способів прояву упевненості. Базовий спосіб має на увазі пряме повідомлення про власні відчуття, думки або права, наприклад: «Я хочу піти зараз» або: «Ти мені дуже подобаєшся». Емпатійний спосіб вираження упевненості передбачає усвідомлення позиції і почуттів іншої людини і повідомлення власної позиції, наприклад: «Я знаю, що тобі хочеться піти зі мною, але цього разу я хочу бути один». При способі вираження впевненості, що поступово зростає, спочатку роблять заяви, що вимагають мінімальних внутрішніх зусиль, але вони стають усе більш категоричними кожного разу, коли вже продемонстрована впевненість не приносить результатів. Конфронтація як спосіб вираження упевненості може бути особливо корисною, коли потрібно виразити негативні емоції для відстоювання правильності своєї позиції у стосунках з тими людьми, чії слова розходяться з справами. Конфронтація включає нагадування опонентові про те, які наміри він висловив раніше, опис того, що він зробив реально, і, нарешті, побажання на майбутнє

На основі теоретичного аналізу літературних джерел, можна виділити наступні рівні розвитку впевненості:

1. Невпевненість, яка проявляється у тому, що людина постійно сумнівається і не вірить у власні сили, дуже сильно орієнтується на інших людей та шукає у них підтримки, не може відмовити і не здатна діяти самостійно.

2. Низький рівень впевненості в собі, який свідчить про переважну схильність до заниженої самооцінки та відповідного рівня домагань. Особа з низьким рівнем впевненості в собі важко і довго приймає рішення, у більшості життєвих ситуацій проявляє високий рівень тривожності.

3. Оптимальна впевненість. Для такої людини характерна стійка, адекватна віра у себе та в інших людей, компетентність, рішучість і ініціативність, зосередженість на справі. Вона, з одного боку — незалежна і самостійна, схильна аргументовано відстоювати власні позиції, а з іншого — здатна враховувати думки оточуючих. Така людина ставить перед собою реальні та досить високі цілі і, як правило, їх досягає.

4. Надмірна впевненість або самовпевненість проявляється через агресію, приниження оточуючих, неадекватно завищену самооцінку, яка може призвести до розчарування, погіршення стосунків з іншими людьми.

На нашу думку, зовнішні прояви впевненості не завжди будуть відповідати її істинному стану. Тому ми пропонуємо додатково виділити ще два наступні рівні впевненості:

1. Псевдо-впевненість, коли людина лише носить маску впевненості, за якою ховається низька самооцінка, нерішучість, тривожність. Така людина тільки здається впевненою, а насправді є дуже ранимою, надзвичайно чутливою до критики, неувпвненою і тому в будь-який момент може втратити зовнішні атрибути впевненості та виявити ознаки низького рівня.

2. Замаскована впевненість – людина насправді впевнена, але, з певних міркувань, робить вигляд неувпвненої. На нашу думку, впевненість може проявлятися в екстравертованій та інтровертованій формах, у залежності від тривалості бути стійкою (сталю) чи ситуативною (тимчасовою) [7, с.134-139].

Вихованню впевненості у своїх силах сприяє продумане використання вихователем заохочення. Говорячи про позитивний вплив схвалення на розвиток учнів, природно, треба мати на увазі необхідність дотримання почуття міри.

Більше заохочувати слід учнів, схильних до недооцінки своїх можливостей, ніж тих, хто схильний переоцінювати себе. Якщо перших «доцільно заохотити понад їхні заслуги, використовуючи так зване моральне авансування, яке певним чином зобов'язує дітей у подальшому виправдати довіру вихователя, то заохочення останніх, навпаки, слід розумною мірою обмежувати» [1, с. 30 – 40].

Діти, мотивовані на успіх, після невдачі досягають кращих результатів, а ті, хто були з самого початку мотивовані на невдачу, навпаки, кращих результатів досягають після успіху. Звідси можна зробити висновок, що успіх у навчанні та інших видах діяльності тих дітей, які мають яскраво виражені мотиви досягнення успіху та уникнення невдачі, може бути на практиці забезпечений по-різному.

**Висновки і перспективи дослідження.** Аналіз психолого-педагогічної літератури дає підстави зробити висновок про те, що зазначений феномен є

складним утворенням і пов'язаний зі специфічним ставленням людини до свого внутрішнього світу, інших людей і ситуацій. Впевненість у собі, з одного боку, об'єднує інтелектуальні, емоційні та вольові процеси, а з іншого – є характеристикою особистості дітей молодшого шкільного віку

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у визначенні видів впевненості, а також у розробці науково-обґрунтованих психологічних програм індивідуальної та групової роботи з метою корекції та розвитку впевненості у дітей молодшого шкільного віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Образ „Я” як мета формування і розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1998. № 2. С. 30–40.
2. Діти і соціум : особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія. Варянича, Н. В. Гавриш, С. М. Курінна, А. П. Печенко ; наук. ред. А. М. Богуш ; за заг. ред. Н. В. Гавриш. Луганськ : Альмамагер, 2006. 368 с.
3. Коберник Г. І. Соціалізація особистості молодшого школяра в умовах навчального середовища. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань : ПП Жовтий, 2012. №39. С. 123–128.
4. Михалевська В. А. Особливості прояву наполегливості та впевненості в молодших школярів. Педагогічна освіта : теорія і практика : збірник наукових праць. Вип. 14, К–Подільський, 2013. С. 246–252.
5. Мішечкіна М. Є. Онтогенетичний вимір упевненості в собі як соціально значущої якості // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [гол. ред. : Мартинюк М. Т.]. Умань : ПП Жовтий, 2010. Ч. 4. С. 185–193.
6. Мельничук І. В. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі: дис.канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2003. 222 с.
7. Мельничук С.К Сутність, структурні компоненти та критерії вивчення впевненості в собі //Вісник Інституту розвитку дитини. Випуск 21. К., 2012. С.134 – 139.
8. Нестеренко В. Г. Вступ до філософії: антологія людини : навч. посібн. для студ. ВНЗ. К. : Абрис, 1995. 336 с.

**Березко О.В.,**

*студентка II курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри  
Радул І.Г.*

## ПСИХОЛОГІЧНО ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

**Постановка проблеми.** Суспільство завжди було сповнене протиріччя і конфліктів – це природно, бо протиріччя є джерелом усього біологічного розвитку. На сьогоднішній момент вчені помітили значне зростання

занепокоєння, невпевненості та розчарування серед багатьох підлітків і соціальних груп, і як наслідок – збільшилися їхні конфлікти та агресія, аж до всіх форм насильства. Все це вплинуло на підлітків, на їх мотивацію до навчання, взаємодії між собою. Щоб адаптуватися до нового життєвого середовища та вимог шкільного життя, вони змушені терпіти сильний тиск, швидко знаходити оптимальні розв'язання різних проблем, долати розбіжності в поглядах з іншими. У зв'язку з цим важливим фактором розвитку особистості, його професіоналізму та конкурентоспроможності є його конфліктність.

**Виклад основного матеріалу.** Конфлікт в підліткових колективах є зіткнення конфліктної взаємодії цілі, інтересу, позиції чи точки зору підлітків – суб'єктів взаємодії. Це умова для розв'язання групових конфліктів та подальшого розвитку. Конфлікт у підлітків можна визначити як міжособистісний конфлікт, залежно від результату, конфлікт може бути конструктивним. Конструктивні конфлікти пов'язані з суперечностями, розбіжностями та боротьбою з основними проблемами. Це може бути джерелом розвитку команди для досягнення нових цілей. Врахувати те, що поведінка підлітків часто привертала увагу дослідників через складність та багатозначних проявів. Розбіжність між нормою поведінки та її відхилення, між бажаннями групи та особистими міркуваннями у підлітковому віці стають дуже гострими. Тому роз'яснюється проблеми, що виникають у вихованні підлітків.

Проте слід зазначити, що вітчизняні та зарубіжні фахівці розглядають конфлікт, при вивченні поведінки особистості в конфліктних ситуаціях (С. Гіренко, Г. Ложкін, Н. Пов'якель, М. Примуш, Б. Хасан, О. Шаган та ін.), надають психологічну допомогу учасникам конфлікту (Н. Гришина, М. Литвак, Дж. Г. Скотт та ін.), оптимізувати поведінку особистості у складних життєвих ситуаціях (М. Литвак, Л. Петровська, В. Семиченко, Т. Яценко та ін.). В психологічній літературі часто використовуються визначення, ближче до поняття «конфліктостійкість», наприклад «психологічна стійкість» (М. Варій, В. Власов та ін.), «стресова стійкість» (С. Анохіна, В. Аршавський, Б. Ротенберг та ін.), «емоційна стійкість» (К. Ізард, В. Зінченко, П. Зільберман, Б. Мещеряков та ін.), «життєздатність» (С. Кобейса, С. Мадді).

Дослідники також вказали, що на поведінку підлітків впливають такі характеристики взаємин: положення «вигнанця» в класі, скарги вчителів та однокласників. Відчуження підлітків від школи може бути пов'язано з нетактовністю, дратівливістю вчителів до підлітків, байдужістю дорослих, відсутністю елементарних знань про причини та форми занедбаності навчання.

Відносини між підлітками та їхніми батьками різко змінюється при переході до підліткового віку. Це пов'язано з тим, що саме в цей час діти починають кардинально змінюватись та переходити на більш новий рівень світосприйняття. Серед нових рис, головну увагу приділяють «почуття дорослості». Дорослішання пов'язано з великою потребою у самоствердженні. Процес самоствердження сприймається як процес установалення самостійності, автономії. Можна виокремити такі аспекти – поведінкову, інтелектуальну та емоційну автономність. Труднощі у спілкуванні, також можуть бути зумовлені і різною віковою категорією учасників. Відмінності в життєвому досвіді спілкування між

представниками різних вікових груп проявляються в неоднаковому рівні розвитку та виявленні пізнавальних процесів під час спілкування когнітивних процесів у контакті з іншими, неоднаковому запасі досвіду, розмаїтті форм поведінки. Все це по різному співвідноситься з різними формами мотивації, яка в різній віковій групі має свою специфіку. Велике значення також має «відкритість», вміння бути природним, чесним, відвертим у відносинах з підлітками. «Відкритість» в першу чергу залежить від свого внутрішнього пізнання та сприйняття.

За результатами нашого дослідження можна сказати наступне, що найбільш вираженим типом конфліктності у підлітків є суперництво, тобто прагнення реалізувати свої інтереси на шкоду іншому. Підлітки дуже активні й намагається вирішити конфлікт по-своєму, своїми методами, які вважають правильними. Вони не надто зацікавлені у співпраці з іншими людьми, але здатні рішуче приймати рішення. Але перш за все намагаються задовольнити свої інтереси завдяки іншим, заставляючи оточення прийняти ваше вирішення проблеми. Для досягнення мети застосовують свої вольові якості. Можливо це може бути ефективним, коли підліток тримає в руках певну владу.

Одним із головних ускладнень виникнення конфліктів, також можемо вважати батьківський контроль стосовно вибору друзів, навчання, контроль за правильною поведінкою. Дуже часто підлітки реагують агресивно на такий контроль, тому, що на їх думку, їм обмежують свободу, автономію. Чим старшим стає підліток, тим болючішою є його «боротьба» з дорослими за свою свободу. Підліток хоче, щоб дорослі знали, що вони почуваються інакше. Підліток хоче бути незалежним від волі і влади дорослого, але в той же час дорослому потрібен підліток як порадник, старший друг, люблячий друг.

Підліток ще вчиться поважати кордони та вибір інших людей. Така поведінка члена сім'ї створює чимало проблем для їхніх близьких. Однак він не вважає, що інші члени сім'ї також мають право на відпочинок, усамітнення і таємницю. Він живе так, ніби інші повинні присвятити йому своє життя, віддавши його до останнього.

Підліток вразливий і небезпечний, доступний і добру, і злу водночас. Він може розірвати найміцніші узи, якщо легко і довірливо прив'язується. Йому потрібна любов, але він бере набагато більше, ніж дає.

**Висновки.** Самоствердження є важливим особистим розвитком разом із відчуттям дорослості, яке відчувають підлітки. Визначення соціально-психологічних умов, які сприятимуть проходженню підлітком етапу самоствердження власної особистості та забезпеченню психічного здоров'я, є актуальною для вікової та педагогічної психології проблемою. Отже, можемо зробити такі висновки, що в підлітковому віці поступово розвиваються внутрішні процеси, які призводять до самостійних і стійких поглядів, ставлення підлітків до оточуючих та до самих себе в першу чергу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова. 2003.
2. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки. Київ : Академвидав. 2005.

**Фільштейн І.С.,**  
*студентка II курсу другого (магістерського)*  
*рівня вищої освіти*  
*факультету педагогіки, психології та мистецтв*  
*Центральноукраїнський державний університет*  
*імені Володимира Винниченка*  
*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,*  
*доцент Близнюкова О.М.*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БРЕХЛИВОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

**Постановка проблеми.** Феномен брехливості розглядається з різних аспектів, зокрема, з історично-філософського, етичного, морального та соціально-психологічного. Науковці аналізують феномен брехні через призму концепції свідомості, розглядаючи її як невід'ємну частину міжособистісної взаємодії.

Дослідження психологічних особливостей брехливості у підлітків є актуальним, оскільки в цьому віці формуються основні моральні та етичні цінності, і брехливість може відображати та характеризувати складні психологічні процеси, такі як формування самооцінки та пошук соціальної прийнятності. Розуміння причин та наслідків брехливості у підлітків може сприяти розробці ефективних стратегій їх виховання та психологічної підтримки.

**Викладення основоного матеріалу.** Підлітковий вік є періодом швидких та важливих змін, як фізіологічних, так і соціальних. Протягом цієї фази розвитку відбувається перетворення дитини на молоду людину, що здатна існувати та приймати важливі рішення більш усвідомлено. Труднощі вікового періоду провокують молодих людей до демонстрації можливостей відповідати певним очікуваним стандартам, що може виявлятися в схильності викривляти дійсність.

Аналіз праць С.Волтерса, Д.Дубровського, П.Екмана, В.Знакова, В.Кузнецова, Ю.Холодного свідчать, що спотворення інформації та феномен брехливості є комунікативним, соціальним та особистісним феноменом.

Основними ознаками брехливості є: усвідомлення брехливості; намір ввести в оману і доцільність, тобто бажання отримати вигоду. На сучасному етапі брехню слід розглядати як невід'ємну частину міжособистісної взаємодії. Здатність брехати залежить від освіти і життєвого устрою, впливу батьків, школи та оточення. Брехливість, яка регулює відносини людей в ситуації взаємодії, допомагає адаптуватися до швидко мінливого світу, знайти своє місце в суспільстві.

З'ясовано, що у структурі морально-етичних категорій феномен брехливості розглядається, перш за все, як негативне явище. Ставлення до брехні варіюється в залежності від історичної епохи, умов життя, мети, мотиву, наслідків брехні; від спотворення інформації (нешкідливі види брехні найбільш виправдані); з демографічних чинників (з віком зростає розуміння брехні як соціально

небезпечного явища (жінки вважають брехню соціально більш небезпечною, ніж чоловіки і т.д.), особистісних характеристик людини (наприклад, тривожність, невпевненість в собі тощо) [1]. Спотворення інформації в процесі спілкування може бути засобом здобуття соціального схвалення і повинно розглядатись у контексті конкретних комунікативних ситуацій.

Визначено, що брехливість у такій віковій категорії, як підлітки, вимагає звернення значної уваги на особливість функціонування нервової системи (зокрема ЦНС) та її впливу на поведінку підлітка. В цей час активно розвивається нервова система, під контролем якої відбувається процес статевого дозрівання. Протягом пубертатного періоду відбувається значне посилення підкіркової активності, що спричиняє дестабілізацію та зрушення кірково-підкіркових відношень. Означене призводить до переваги збуджувальних впливів і послаблення гальмівних процесів. І тільки наприкінці пубертатного періоду підкіркові впливи послаблюються та відновлюються позитивне ставлення до себе, що передбачає формування почуття гордості, власної гідності, поваги [2].

О.Басюк зазначає, що в процесі здобуття соціального схвалення молоді люди виявляють схильність до спотворення інформації, яку можна поділити на шість основних типів: демонстрація доброго ставлення, самовихваляння, демонстрація безкорисливості, маскування недобррозичливості, демонстрація самоконтролю, демонстрація скромності [3]. Посилене бажання бути прийнятим оточенням, що служить формуванню позитивної Я-концепції, часто стає причиною прояву брехливості для зображення себе в якомога позитивнішому світлі.

**Висновки і перспективи досліджень.** Отже, феномен брехливості загострюється в підлітковому віці, оскільки у молодих людей є потреба та велике бажання заслужити на схвалення з боку значущих інших. Аналіз причин брехливості повинен відбуватись у контексті відповідної комунікації. Спотворення інформації в підлітковому віці базується на ідеалістичності поглядів та прагненні отримувати моральне задоволення в усіх сферах життя. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розширенні вікових меж розгляду феномену брехливості як соціально-психологічного явища.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бабій М. Ф. Генезис невербальних проявів обману у неповнолітніх. Психологія: реальність і перспективи. 2016. №. 7. С. 21-24.
2. Майорчак Н. М. Історіогенез вивчення брехливості у психолого-педагогічних дослідженнях. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: зб. наук. праць. Серія психологічна. Львів: ЛДУВС, 2013. Вип. № 2. С. 53-60.
3. Павлова О.В. Соціально-психологічні особливості спотворення інформації для здобуття соціального схвалення в юнацькому віці // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2012. Серія «Психологічні науки», Вип.103, Т.2. С.48-51.

**Коновалова М.А.,**  
*студентки I курсу магістратури*  
*факультету педагогіки, психології та мистецтв*  
*Центральноукраїнський державний університет*  
*імені Володимира Винниченка*  
*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,*  
*доцент кафедри Мельничук І.Я.*

## **ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Постановка проблеми.** Проблема депресивних порушень стає надзвичайно актуальною у зв'язку із нестабільною політичною та економічною обстановкою, обмеженнями, пов'язаними з карантинном, а також з роботою та навчанням на відстані. Ці трансформації особливо гостро впливають на підлітків, обумовлено недостатньою розвинутістю критичного мислення, вираженою емоційною нестабільністю та вразливістю, а також збільшеною активністю в соціальних мережах. Саме тому кризовий характер підліткового віку, у поєднанні із впливом зовнішніх факторів, створює підвищену загрозу для виникнення депресії.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Навчальні та дослідницькі зусилля у сфері підліткових депресивних розладів націлені на різні аспекти: виявлення причин, аналіз симптоматики, опис різних форм депресії, а також розробку методів і стратегій подолання цього явища. Праці таких вчених, як, Дубровська Н.М, Слизько О.М., Дроздюк Н.О., Сватенкова Т.П. та Х. Ремшмідт, розкривають особливості перебігу депресій у підлітковому віці. Визначення причин депресивних розладів у підлітків здійснювалося науковцями, такими як В.Н. Мамцева, В.М. Козідубова та Дроздюк Н.О. Способи подолання підліткових депресій представлені у роботах Дубровська Н.М, Слизько О.М., Дроздюк Н.О. та Х. Ремшмідта.

**Мета статті** полягає в комплексному аналізі та систематизації наукових досліджень щодо факторів, що впливають на виникнення депресії у підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу роботи.** Депресивні розлади в наш час стали однією з найбільш поширених психологічних проблем. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, від них страждає від 3% до 6% населення планети, а пік їх поширення постійно зміщується. На сьогоднішній день, цей пік відзначається віком 20-25 років. Ще десять років тому фахівці навіть не розглядали можливість депресій у дітей. Проте останні дослідження підтверджують їх наявність, особливо в підлітковому періоді, і вказують на наявність у цієї вікової групи багатьох ознак "дорослої" депресії.

Спостерігається, що депресія у дитячому віці часто залишається нерозпізнаною і не коригується через те, що батьки та вчителі часто не розуміють, які серйозні психологічні проблеми можуть приховуватися за негативним настроєм. Депресія у підлітків, як правило, проявляється



нестандартними ознаками, адже підліток часто не може достатньо експресивно висловити свої почуття.

Психологічні дослідження показують, що перший епізод депресії в середньому виникає у 13 років. Частота депресій різко зростає у віці 12-16 років, досягає піку в 14-15 років і поступово зменшується. Поведінка депресивного підлітка характеризується грубістю, конфліктністю, сексуальними ексцесами, падінням настрою з елементами дисфорії та готовністю до самоагресії та гетероагресії. Ці особливості психічного стану створюють підвалини для конфліктів з оточуючими, а загроза покарання викликає страх і тривогу, що підвищує суїцидальну небезпеку та стимулює суїцидальну поведінку. За статистикою, підлітковий суїцид посідає третє місце (після травм та невиліковних хвороб) серед причин смертності в цьому віці.

У підлітковому віці організм зазнає значних змін, включаючи гормональні, які суттєво впливають на біологічний, психологічний і соціальний розвиток. Соціальний аспект здійснюється за двома основними лініями: визволення від батьківського контролю та налагодження нових відно

Емоційний розрив з батьками може викликати у підлітків протиріччя та суперечливі почуття. Навіть не дивлячись на те, що підлітки переходять у стадію дорослішання, вони емоційно залишаються дітьми, які шукають своє місце у світі. Їхні емоційні потреби іноді є подібними до потреб молодших дітей. Прагнення до любові, прийняття, турботи та поваги є не менш важливими для підлітків, як і для дітей. Вони потребують підтримки та розуміння, однак також бажають, щоб їх сприймали як дорослих.

Підліткам особливо важливо відчувати турботу і любов від свого оточення. Недостатність такого відчуття може породжувати почуття нікчемності, самопригнічення та низької самооцінки. У цьому контексті самотність може стати складовою підліткової депресії. Важливо враховувати, що підлітки часто не виявляють відкритої сумності чи безнадійності, як це може бути в дорослих з депресивним станом. Замість цього, вони можуть виражати свою депресію через нудьгування, агресивність, іпохондрію, вередування або асоціальну поведінку.

Отже, виявлення депресивних переживань у підлітків часто відбувається опосередковано. Симптоми депресії можуть включати різкі зміни настрою, негативність, відсутність інтересу до навчання, деструктивну поведінку та погіршення успішності. Зі старінням ці симптоми можуть ставати виразнішими, збільшуючи ризик суїцидальних тенденцій.

Виділяють три форми підліткової депресії, кожна з яких характеризується унікальними особливостями:

1. Байдужість і відчуття порожнечі: відчуття, що дитинство вже минуло, а підліток ще не відчуває себе дорослим. Виникає враження вакууму, сприйнятого як сум за втраченою частиною самого себе. Цей тип депресії має тенденцію бути тимчасовим і швидко проходить.

2. Реакція на життєві труднощі та невдачі: виникає після низки невдач і непорозумінь, коли адаптаційні механізми дорослої людини ще не повністю сформовані. Багато випадків самогубств у підлітковому періоді виникають під

впливом спонтанних реакцій, а не в результаті довготривалого пошуку альтернативних рішень.

3. "Конкурентна депресія": виникає внаслідок народження другої дитини в сім'ї, коли увага та турбота батьків переключаються на новонародженого, і підліток відчуває обмеженість своїх можливостей щодо турботи і любові. Егоцентричність підлітка може призвести до негативних емоцій та конфліктів з новонародженим сиблінгом.

Діти, які стикаються з депресією, часто описують свої сім'ї як конфліктні, контролюючі та розгублені, непрофесійно взаємодіючі та неспроможні надати потрібну підтримку у важливий момент. Депресія часто пов'язана із негативним ставленням до підлітків, включаючи психологічне, фізичне та сексуальне насилля. Адверсивне сімейне середовище може суттєво понижувати самооцінку дитини, що в свою чергу породжує відчуття невдачі та депресії. Особливо травматичним стресором є втрата одного з батьків, особливо матері.

Взаємовідносини з однолітками можуть бути жорсткими, особливо коли підліток "не схожий на інших". Отже, відсутність соціальної підтримки від однолітків, низький рівень соціальної компетентності та відчуття самотності є значущими факторами, що сприяють розвитку підліткової депресії, особливо серед дівчат. Негативна атмосфера в родині може призводити до того, що підлітки, схильні до депресії, вступають в контакт з однолітками з низькою самооцінкою, обмеженими міжособистісними навичками, агресивністю та негативним стилем взаємодії. Ці особливості ведуть до труднощів у конструктивному вирішенні проблем та часто призводять до відчуження від однолітків через неадекватну поведінку.

**Висновок і перспективи дослідження.** У контексті дослідження чинників виникнення депресії у підлітковому віці, важливо враховувати різноманітні аспекти, що формують психологічний стан підлітків. Поточні дослідження вказують на значущість сімейного середовища та взаємодії з однолітками як ключових факторів.

Узагальнюючи, подальші дослідження мають на меті вдосконалити розуміння взаємодії різних чинників та їх комплексного впливу на психічний стан підлітків, сприяючи розробці більш ефективних стратегій профілактики та лікування депресії у цій віковій групі.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дроздюк В. Д. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітків : автореф. Thesis Abstract. 2018. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/23503>
2. Дубравська Н. М. Підліткова депресія: психологічний екскурс. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2015. Вип. № 2 (27). С. 66–68.
3. Сватенкова Т. Психологічний потенціал підлітків у період карантину. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 2 (7). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-956-967](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-956-967)
4. Сльозко О. Депресія у світовій економіці: сучасні тенденції. *Зовнішні справи*. 2009. № 2. С. 17–19.

**Потапченко Е.С.,**  
*студентка IV курсу факультету педагогіки,  
психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Горська Г.О.*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДЕПРЕСІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Постановка проблеми:** Сучасний світ дедалі частіше стикається зі зростанням депресії, причому вік осіб, які страждають від неї, молодшає. На сьогоднішній день, не зважаючи на те, що показник частоти депресивних розладів з 2021 року впав з 300 до 264 мільйонів, депресія залишається відчутно глобальною проблемою в сфері психічного здоров'я. Важливо відзначити, що сім відсотків населення планети вже пройшли принаймні один депресивний епізод протягом свого життя. На даний час, понад 6% дорослих громадян України та приблизно 11% підлітків до 18 років переживають депресію [4].

Підліткова депресивність, як характеристика особистості, є потенційним фактором ризику для успішного переходу школярів до ролі рівноправних та повноцінних учасників дорослого життя. Психічна нестабільність підлітків може виступати чинником депресії, яка, з огляду на свою небезпеку, торкається багатьох аспектів життя, впливає на розвиток психічних процесів і формування особистості, призводить до дезадаптації. Тому емоційне неблагополуччя підлітка повинно перебувати у центрі уваги шкільних психологів, учителів і батьків.

**Мета статті:** дослідити особливості депресії у сучасних підлітків.

**Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій.**

Поняття депресії, розглядалося ще з давніх часів. Гіппократ був першим з тих, хто описав її симптоми і дав назву «меланхолія». Але першим, хто ввів сам термін «депресія» та включив до категорії афективних розладів, був німецький психіатр Е. Крепелін.

У ХХ столітті вивченню симптомів депресивних станів особистості присвятили свої дослідження учені К. Ейслер (1958), О. Лоуен (1975), М. Раттер (1976), М. Ковач (1984), Р. Мейо (1997) та ін. Особливості розвитку депресій у підлітковому віці розкрили у своїх працях Ю.Ф. Антропов, В.А. Гур'єва, Г.Ф. Колотілін, О.І.Ткаченко, Х. Ремшміт, Ю.С.Шевченко та ін. Інтерес науковців стосується причин депресивних розладів у підлітків, їх клінічний аналіз, симптоматика (Н.І.Бігун, В.М. Козідубова, А.І.Подольський, Г.Є.Сухарева, П.Г.Хейманс). Різні наукові підходи щодо запровадження засобів психотерапії для подолання підліткової депресії розробляли М. Блумберг, Н.С.Коса, В.Н. Мамцева, Х. Ремшміт, Е. Фроммер.

**Викладення основного матеріалу.**

**Депресію** визначають, як емоційне захворювання, яке являє собою поєднання стійкого зниженого загального пригніченого настрою зі зниженням

особистої активності [2, с. 164]. Саме поняття «депресія» є багатоаспектним розладом психіки, яке включає в себе як емоційні, когнітивні так і фізичні аспекти які характеризується глибоким почуттям суму, втрати інтересу, безнадійності та порушення функціонування організму на різних рівнях.

Окрім поняття депресії Д. Хелл визначав ще такі синонімічні поняття, як «депресивний стан», «депресивний епізод» та «депресивний розлад» [1].

**Депресивний стан** є короткотривалим періодом погіршення настрою, емоційного стану та активності, що може виникнути внаслідок стресових ситуацій чи травматичних подій. Цей стан характеризується загальною пригніченістю і може бути невеликим і тимчасовим.

**Депресивний епізод**, з свого боку, представляє собою період, коли симптоми депресії виявляються з особливою інтенсивністю та тривалістю. Це може бути частиною депресивного розладу, але також може виникати як реакція на конкретні стресові фактори. Депресивний епізод може бути одноразовим або повторюваним та тривати не менше двох тижнів.

**Депресивний розлад**, на відміну від інших, представляє собою тривалий та стійкий стан. Визначається, що він ототожнюється з депресією і є її синонімічним заміником. Депресивний розлад характеризується пригніченим настроєм, втратою інтересу до життя, порушенням сну та апетиту, і може тривати протягом тривалого періоду, здійснюючи значний вплив на щоденну життєдіяльність.

На відміну від «дорослої», підліткова депресія має унікальні характеристики, зумовлені віковими особливостями. Адже підлітковий вік – це період інтенсивних фізіологічних, емоційних та соціальних змін, які часто супроводжуються проблемами з психічним здоров'ям. У підлітків часто важко відрізнити нормальний емоційний стрес від патологічного стану, тому підліткова депресія часто залишається непоміченою або недооцінюється.

Можна виділити особливості найпоширеніших симптомів серед підлітків, які спостерігаються під час депресії:

1. часті епізоди суму, сльозливості або плаксивості, із нерівномірним погіршенням настрою протягом дня. Зазвичай, ранковий настрій буває припіднятий, але триває недовго, змінюючись на негативний;

2. почуття безнадії, непотрібності або провини, які виявляються у фразах «Все погано!», «Немає сенсу робити щось!», «Майбутнє безнадійне!»;

3. відсутність бажання брати участь у суспільних заходах, відсутність ентузіазму та мотивації;

4. зниження рухової активності, проявляється в бажанні лежати чи сидіти в одній позі;

5. суттєві зміни в харчуванні та сні, включаючи втрату апетиту та проблеми зі сном;

6. підвищена дратівливість, збудження та прояви гніву;

7. ізоляція від друзів та вираження неприязні до соціальних подій;

8. скарги на різні фізичні проблеми, такі як головні болі, болі в шлунку.

Поміж фізичних проявів, які часто виникають, є соматичні симптоми. Учні із цими симптомами часто звертаються до медичних спеціалістів із скаргами на

загальне погіршення самопочуття, слабкість, болі в грудях, серці і на можливе підвищення температури тіла;

9. порушення когнітивних процесів, сповільнення мислення та невпевнене мовлення. Учням складно добирати відповідні слова, і вони зазнають труднощі у формуванні асоціативного ряду;

10. надмірна чутливість до невдач та вияви песимізму через темну кольорову гаму в малюнках, вибір літературних творів з драматичними і трагічними сюжетами;

11. надмірна агресія, спрямована на себе або інших;

12. постійні думки або розмови про смерть та самогубство, які можуть виявлятися протягом тривалого часу [3].

Для дослідження частоти прояву депресії серед підлітків, нами було використано методику диференційної діагностики депресивних станів В.А. Жмурова із залученням 52 респондентів віком від 14 до 17 років. Ця діагностична методика містить 44 пункти, кожен з яких складається з 4 тверджень, що відповідають симптомам депресії з різним ступенем їх тяжкості. Діагностичні показники стосуються настрою, ставлення до себе, оцінки сну, апетиту, працездатності, стану здоров'я.

В результаті опитування ми отримали такі дані:

- У 17% учасників дослідження, що становить 9 осіб, виявлено відсутність депресії. Це свідчить про те, що ця частина досліджуваної групи перебуває у стабільному емоційному стані. У такої ж кількості учасників (17% / 9 осіб), було виявлено мінімальний рівень депресії. Це може вказувати на легкі емоційні труднощі, але вони не досягають критичного рівня.

- У 33% учасників, що становить найбільшу частину вибірки, (17 осіб) діагностована легка депресія. Це свідчить про наявність деяких депресивних симптомів, але вони ще не мають серйозного впливу на психічний стан.

- У 29% учасників опитування (15 осіб) виявлена помірна депресія. Це вказує на наявність серйозних емоційних труднощів, які потребують уваги та підтримки.

- Лише у 4% респондентів (2 особи) було виявлено виражений рівень депресії. Ці особи потребують негайної уваги та професійної підтримки для подолання депресивних симптомів та відновлення психічного здоров'я.

Отже методика В.А. Жмурова дозволила визначити різні варіанти прояву депресії у групі підлітків, розрізняючи їх за характерними ознаками та симптомами. Аналіз цих результатів дозволяє зрозуміти розподіл рівня депресії серед учасників дослідження та визначити особливості стану їхнього психічного здоров'я.

Аналіз публікацій, які містять результати аналогічних досліджень, спонукав нас порівняти дані, отримані на подібній вибірці 13 років тому, проведені за допомогою тієї ж методики (дані, опубліковані Н.І.Бігун) [1]. За цей період в Україні відбувся ряд подій, пов'язаних із політичною ситуацією (Євромайдан, анексія Криму, війна на Донбасі, широкомасштабне вторгнення росії на територію України) та пандемією коронавірусної інфекції. Результати поширеності депресії, представлені у Таблиці 1, красномовно свідчать про

суттєве погіршення ситуації в середовищі підлітків:

Таблиця 1.

Поширеність депресії серед підлітків

Рівні прояву депресії	Кількість досліджуваних (%%)	
	2024 р.	2011 р.
Депресія відсутня	17	58
Депресія мінімальна	17	16
Легка депресія	33	12
Помірна депресія	29	12
Виражена депресія	4	2

Якщо підлітки, у яких відсутня депресія, складали у 2011 році 58% вибірки, то у 2024 їх залишилося всього 17%. Кількість підлітків з ознаками легкої депресії збільшилась майже втричі, а з помірною – у 2,4 рази. Навіть, враховуючи мінімальні показники вираженої депресії і в 2011, і в 2024 роках, кількісний показник її поширення зріс удвічі (з 2% до 4%).

Тож, аналіз емоційного стану учасників дослідження доводить необхідність і робить можливим використання її результатів для розробки корекційної та профілактичної програми в подальшому.

**Висновок та перспективи подальших досліджень.** Отже в результаті здійснення теоретичного аналізу та емпіричного дослідження необхідно відзначити, що депресія є досить поширеним та загрозливим явищем серед різних груп населення, особливо серед неповнолітніх. Наше дослідження підтверджує, що значна частина підлітків виявляє ознаки депресії, які можуть варіювати за інтенсивністю та характером прояву. Перспективи подальших досліджень у цій сфері полягають у розробці та апробації ефективних стратегій профілактики та підтримки психічного здоров'я молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бігун Н.І. Психологічні умови особистісного розвитку підлітків з депресивними розладами: Монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори, 2011. 160 с.
2. Бортнікова О.Г., Охріменко І.М., Тодорова І.С. Особливості вияву депресивних станів у різних вікових груп. *Соціально-правові студії*. 2021. Випуск 1 (11). С. 163-172.
3. Стахова О.О., Тимощук Л.В. Психологічні особливості прояву депресії у підлітковому віці. *Актуальні питання гуманітарних, соціальних та поведінкових наук: теоретичні та прикладні дослідження*: Матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Київ: Open Science Laboratory, 2021. С.81-84
4. Що таке депресія та як її розпізнати? *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. URL: <https://www.phc.org.ua/news/scho-take-depresiya-ta-yak-ii-rozpoznati> (дата звернення: 1.05.2024).

**Зінченко К.С.,**  
*студентка I курсу другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Близнюкова О.М.*

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ**

**Постановка проблеми.** Підлітковий вік є періодом дистанціювання від батьків та побудови власних інтересів до різних сфер життя. І.Булах, В.Бочелюк, В.Кутішенко, Л. Осьмак досліджували змістові та динамічні характеристики тенденцій самоствердження підлітків, усвідомлення їх відмінностей та ідентифікації з певною групою ровесників. Оскільки в умовах повномасштабного вторгнення на формування підліткової ідентичності впливає різноманіття факторів стресового та травматичного характеру, потрібні нові психологічні, педагогічні та соціальні підходи до корекції моделей поведінки.

**Виклад основного матеріалу.** В умовах військового часу в Україні підлітки не завжди перебувають в безпечних соціальних умовах та атмосфері абсолютного позитивного сприйняття. Підлітки є сенситивною аудиторією, тому надзвичайно важливими факторами дослідження є збереження ментального здоров'я, швидка адаптація та підвищення стресостійкості.

Як зазначають М. Савчина, М.Цимбал, Л.Божович підлітковий вік є чутливим періодом для розвитку самосвідомості. У підлітків зростає інтерес до себе і своїх якостей, з'являється потреба адекватного самоцінювання та порівняння з іншими з метою усвідомлення своїх переживань. Дослідники відмічають тенденцію до самовиховання на основі розвитку самосвідомості, підвищеного рівня вимогливості до себе і своєї позиції серед однолітків. Однак, відносно невеликий життєвий досвід і відсутність сформованого світогляду призводить до протиріччя між потребою в самовихованні і неможливістю її реалізувати.

Підліток поринає у суспільне оточення, з яким устанавлюються безпосередні та опосередковані контакти через засоби масової інформації, участь у спільній діяльності тощо. Впливи соціального оточення опосередковуються також рівнем власної активності у діяльності й поведінці, характером відносин з іншими людьми, рівнем культури, освіченості, індивідуальними рисами характеру [4].

За дослідженнями Е. Берна, Дж. Боулбі, В.Століна та ін. важливим фактором у формуванні власного «Я» підлітків є батьківське та педагогічне виховання. Індивідуальний підхід виховання ґрунтується на врахуванні потреби ставлення до особистості, як до дорослої людини, відмінностей у темпераменті, інтелекті, здібностях і характері, гендерних особливостях з метою вибудовування індивідуальних шляхів самовираження та засобів самоствердження.

Г.Костюк стверджував, що самооцінка у підлітковому віці набуває важливого значення, стає мотивом вибору нових форм поведінки [3]. Мотивацією для підлітка є те, що спонукає його рухатися в певному напрямку та діяти відповідно до життєвих ситуацій.

Вчені вважають, що мотивація в самоствердженні визначає психологічну залежність підлітка від однолітків. Також дитина може відстоювати егоцентричну позицію: «Я не такий, як усі», «Я не типовий представник...», «Не плутайте мене з іншими» з позицією конформіста: «Я буду діяти, як усі», «Ми всі так думаємо...». Саме його особистісні позиції визначають суперечливість самоутвердження підлітків, що може проявлятися по різному в поведінці: від глибинної ідентифікації з іншими до різкого відчуження від них; від альтруїзму до жорстокості; від страху смерті до нестямного ризику; від захопленості життям до суїцидальних думок. Всі ці позиції можуть трансформуватись в самосвідомості підлітка і виступати умовами реалізації його домагань на визнання як самоствердження [1]. У повсякденних умовах особистість підлітка поступово втрачає соціально-культурні та морально-ціннісні орієнтири, що негативно починає впливати на вибір нею засобів самоствердження. Швидкоплинні зміни в суспільстві ціннісного потенціалу призводять до того, що підлітки не встигають конструктивно «переключитися» на нові способи життєдіяльності, а також набувати адекватних форм поведінки, позитивних манер спілкування й засобів утвердження «Я».

Прихильність дорослих знімає напругу в міжособистісних стосунках, допомагає підліткам подолати замкнутість у власному внутрішньому світі, підтримує його позитивне ставлення до власного «Я», висвітлює часто йому невідомі, але схвалювані іншими якості його особистості.

В. Кутішенко характеризує становлення підліткової ідентичності як:

- досягнення значної вольової саморегуляції, засвоєння нових важливих цінностей, незалежно від думки рефлексорної особи, зростання довіри до групи однолітків, потреба впливати на інших, зростання стійкості до невдач;
- усвідомлення потреби в самостійності, підвищенні вимогливості до самого, поглиблення самооцінки та прийняття особистої відповідальності;
- заміна гедоністичних мотивів більш віддаленими цілями, такими як досягнення певного соціального статусу в майбутньому [2].

**Висновки та перспективи дослідження.** В підлітковому віці відбувається стрімке особистісне зростання підлітка. Особливості процесу розвитку самосвідомості потребують фасилітативної підтримки. Позитивне самоствердження можливе завдяки комплексу психологічних умов, спрямованих на збільшення знань про способи самоствердження; на навчання специфічним прийомам творчого самовираження; на виховання відповідальності за вибір поведінки і відповідальності за вибір власної стратегії самоствердження.

Отже, перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні безпосередніх впливів на особистість фасилітативного характеру та формуванні самосвідомості підлітків.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: дис. доктора психол. наук: 19.00.07. Київ: 2004. 466 с.
2. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
3. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Школа, 1989. 608 с
4. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. та ін. Психологія: підруч. 5-ге вид. Київ: Либідь, 2005. 560 с.

**Мазур А.С.,**

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Горська Г.О.*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

**Постановка проблеми.** Підлітковий період є одним із найбільш важливих і водночас складним у формуванні психічних та фізіологічних функцій людини, який, попри інші новоутворення, супроводжується появою специфічних емоцій та почуттів. Саме в цей час, підліток набуває самостійності, починає усвідомлювати себе як невід'ємну ланку суспільства. Упродовж даного вікового періоду його починають сприймати більш зрілою особою як у родинному колі, так і в соціумі.

Однією з найважливіших перешкод у формуванні самоідентичності підлітка є страх, який супроводжує його становлення на шляху дорослішання і може суттєво вплинути на подальшу долю, перешкодити навчальній діяльності та соціальній адаптації. Тому дослідження змісту та закономірностей перебігу страхів підлітків є запорукою забезпечення оптимальних умов їх подальшого особистісного розвитку.

**Мета статті** полягає у аналізі особливостей переживання страху у підлітковому віці.

**Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій.** Поняття страху як психологічного феномену та його прояви у різних вікових групах досліджували Б. С. Братусь, Ф. Ю. Василюк, О. І. Захаров, П. Ф. Каптерев, В. Л. Леві, А. О. Прохорова та інші. Із досвіду зарубіжних досліджень за цією тематикою, широкого визнання набули роботи таких вчених як Д. Бретт, О. Кондаш, Д. Лейн, Р. Мей, Е. Міллер, Б. Філіпс.

Дослідження науковців доводять, що страх є нормальним почуттям, яке розвивається в міру дорослішання дитини. В підлітковому віці страхи набувають змістових та процесуальних особливостей, обумовлених специфікою формування психіки на даному етапі онтогенезу.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічний словник визначає поняття страху як емоційної реакції, стану людини, що виникає в ситуаціях справжньої чи уявної небезпеки. Біологічною основою страху є інстинкт самозбереження, який активізується під впливом загрози життю і благополуччю людини. В залежності від характеру небезпеки, інтенсивності та специфіки переживання він варіює в досить широкому діапазоні відтінків: побоювання, переляк, жах та інше [3; с.53].

Щодо значення страху в житті людини, то, як і в кожному явищі, доцільно визначати його позитивні та негативні моменти. Страх сигналізує про небезпеку, допомагає її уникнути, зберегти здоров'я і життя, змушує до активних дій. В той же час, сильний страх позбавляє індивіда здатності свідомо керувати своїми діями. Навіть у психічно здорової людини страх може призвести до психосоматичних проявів, таких, як погіршення зору, слуху, нерідко до заїкання та інших симптомів, що негативно впливають на якість життя особистості.

У кожному віковому періоді становлення особистості найбільшого значення набувають ті чи інші страхи, серед яких біологічно доцільні (природні), що виконують адаптивні функції, та соціальні страхи, реальні та уявні (О.І.Захаров). Ю.В.Щербатих ділить страхи за походженням на: ситуативні – що виникають під дією раптового, сильного, небезпечного подразника; особистісно-зумовлені – викликані власним попереднім негативним досвідом або індивідуальними властивостями особистості; та нав'язні – причина яких криється у впливі дорослих, які «переносять» власні страхи на дітей.

Ольховецький С.М. вважає, що виникнення страхів у підлітковому віці пов'язане за змінами в змісті і структурі Я-концепції, які є характерними для перехідного віку. Страхи підлітків також зумовлені дорослішанням, усвідомленням тих труднощів, які чекають їх у майбутньому, і відсутністю досвіду подолання цих труднощів. Тож, страхи стосуються проблем фізичного розвитку, зовнішності, статевої відносин, стосунків з ровесниками, старіння батьків, власної соціальної позиції, життєвих планів тощо [2].

Ряд досліджень підтверджує, що у підлітковому віці суттєво зростають соціальні страхи, досягаючи свого максимуму в 15 років. З огляду на провідний вид діяльності, – інтимно-особистісне спілкування з однолітками, – саме сфера міжособистісних стосунків є найбільш емоціогенною, значимою.

Страхи у підлітків пов'язані із специфікою світогляду та розвитком індивідуальних психологічних особливостей особистості. Вони можуть бути спричинені низьким рівнем самооцінки, ставленням до власного «Я». На відміну від молодшого віку, у підлітків з'являються ознаки екзистенційного страху, який «виражає певну форму самосвідомості та вказує на можливе порушення реальних зв'язків і відносин внутрішнього світу особистості» [1, с.34]. Екзистенційні страхи не означають, що людина боїться чогось конкретного, вони виражають загальне ставлення до світу, який лякає, сприймається як ворожий для особистості.

Для того, щоб виокремити особливості екзистенційних страхів у підлітків, варто звернутися до робіт фахівців з вікової психології Р.Т.Байярда,

В.Ф.Моргуна, А. М. Прихожан, К.В.Седих, А.С.Харченко, які досліджували дане питання [4].

Процес побудови свого «Я», становлення ідентичності невід'ємно від занепокоєння та страху втратити себе, стати «невідомо ким» і «невідомо яким». Підлітки неусвідомлено переживають страх зміни, не в змозі уявити кінцевий результат ототожнення себе з бажаним образом, ідеалом. Зі страхом невизначеності пов'язані страхи самовираження і невідповідності очікуванням навколишніх. Розуміння ймовірності реалізації «самості» у суспільстві та міжособистісній взаємодії з однолітками виконують важливу роль у психологічному комфорті підлітка. Страх самовираження часто виявляється наслідком невідповідності високих стандартів поведінки, навчання, досягнень, яким повинен відповідати підліток, уявленням про власні можливості, необхідністю демонстрації своїх здібностей, вимогам «показати себе».

У змісті свідомості в цей період суттєве місце посідають філософські проблеми людини у світі, невід'ємною частиною яких стає страх перед тим, що очікує кожного в майбутньому, розуміння скінченності життя і смерті. В 13-14 років з'являються думки про неминучість смерті, короткочасність і безглуздість життя, жах перед миттю вмирання. До цього, як правило, додається страх старості, який підсилюється відчуттям невідворотності плину часу і недосконалості світу в цілому.

У власному дослідженні нами було виявлено типологію страхів, яка найчастіше зустрічається у підлітків: страх війни, страх смерті батьків; страх нападу; страх майбутнього; страх звуків вибуху та страх публічних виступів. У даному дослідженні також було виявлено, що підлітки найчастіше вказують на когнітивні та соматичні прояви страхів; кількісних ознак сили страхів, які можуть вважатися емоційними порушеннями, зафіксовано не було.

Поява екзистенційних страхів обумовлена характеристиками вищої нервової діяльності підлітків – підвищеними чутливістю, вразливістю, збудливістю. Як засвідчують результати досліджень, людина має достатній потенціал і резерви для того, щоб справитися зі страхами, які є неминучими в процесі становлення особистості. Але без базової довіри до світу, яка формується в ранньому дитинстві, захисні механізми психіки можуть бути недостатньо ефективними, що може призвести до розвитку невротичних розладів та порушень. Тому підліткам, які потребують психологічної підтримки, повинна надаватися допомога консультативного та корекційного спрямування.

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, почуття страху є багатограним, складним психічним явищем, що впливає на психічне благополуччя особистості в підлітковому віці. Більшість підліткових страхів мають ряд ознак, обумовлених віковими особливостями, і носять тимчасовий характер. Розуміння сутності та специфіки проявів страхів, підтримка підлітків у їх бажанні подолати страхи, має велике значення для їх подальшого психічного розвитку. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації корекційної програми, спрямованої на зміну ставлення особистості до страхів, вироблення засобів їх подолання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Горохова Л. В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини. *Вісник Житомирського державного університету*. 2010. Вип. 53. С. 33 - 36.
2. Ольховецький С.М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2007. 22 с.
3. Психологічний довідник учителя: в 4 кн. Кн. 4 / Упоряд. В.Андрієвська. Київ: Главник, 2005. 96 с. (серія «Психологічний інструментарій»)
4. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: Навч. посібник / За ред. К.В.Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.

**Матковська А.Т.,**

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мельничук І.Я.*

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Постановка проблеми.** Тема особистісної кризи в ранньому юнацькому віці є досить актуальною серед підлітків. Діти цього вікового періоду (14-17 років) характеризуються значними фізичними, психологічними та соціальними змінами, які можуть призвести до емоційних труднощів та конфліктів з оточуючими.

Проблема особистісної кризи в ранньому юнацькому віці становить великий інтерес та потребує вирішення цієї проблеми [1].

**Викладення основного матеріалу.** Ученими досліджено причини появи особистісної кризи в ранньому юнацькому віці. Криза раннього юнацького віку, згідно з Е. Еріксоном, – це криза ідентичності, коли людина намагається зрозуміти, хто вона і яке місце вона займає у світі.

К. Юнг вважав, що особистісна криза – це результат конфлікту між свідомим і несвідомим. Він також підкреслив важливість архетипів у розвитку особистості.

Л. Виготський вважав, що особистісна криза – це нормальний етап розвитку, який необхідний для того, щоб людина стала дорослою. Він також підкреслив важливість соціального контексту у розвитку особистості.

Криза 15 років, також відома як підліткова криза або криза ідентичності та ювенільна криза вона є нормальним етапом розвитку, який переживають більшість підлітків у віці від 14 до 17 років [2].

В першу чергу криза проявляється в постійних страхах стосовно того, що відбувається. Зокрема, у невротичних реакціях, вегетативних, емоційних порушеннях.

Особистісна криза – це період значних змін, який супроводжується конфліктами, труднощами і переживаннями. Вона є закономірним етапом розвитку особистості та сприяє її подальшому становленню [3].

Симптоми особистісної кризи в ранньому юнацькому віці можуть бути різними і проявлятися по-різному у різних людей, їх можна розділити на дві категорії: внутрішні та зовнішні.

Внутрішні симптоми включають такі складники:

*Емоційна нестабільність.* В підлітків виникають перепади настрою, тривожність, дратівливість, відчуття невпевненості, депресія та самотність.

*Пошук сенсу життя.* Підлітки шукають сенс життя та відповіді на екзистенційні питання.

*Невпевненість у собі.* Підліток відчуває себе невпевнено у своїй зовнішності, цінностях, майбутньому та власних здібностях.

*Конфлікти з власною ідентичністю.* Підліток не розуміє хто він такий, також відчуває розгубленість.

*Страхи та тривоги.* У них розвивається страх невдачі, смерті, майбутнього та невідомості.

Зовнішні симптоми включають:

*Конфлікти з батьками.* Через розбіжності інтересів та цінностей між батьками та дітьми можуть відбуватися конфлікти.

*Бунтарська поведінка.* Підлітки можуть бунтувати проти авторитетів, шукати гострих відчуттів.

*Втеча від реальності.* Підлітки намагаються втекти від проблем та реальності через вживання психоактивних речовин, азартних ігор, комп'ютерної залежності.

*Зміна поведінки.* Підліток може змінити стиль одягу, музичні уподобання, зачіску та коло спілкування.

*Ігнорування навчальних обов'язків.* У підлітків може погіршитися успішність, з'являються прогули та байдужість до навчання.

*Ризикова поведінка.* Підлітки можуть через кризу небезпечно водити автомобіль, вживання алкоголю та наркотиків, і також можуть початися ранні сексуальні стосунки [4].

Причини особистісної кризи можуть бути різноманітними, як внутрішніми, так і зовнішніми. До внутрішніх причин можна віднести такі:

- Швидкий фізичний та психологічний розвиток.
- Формування ідентичності.
- Когнітивний розвиток.
- Емоційний розвиток.

До зовнішніх причин можна віднести такі:

- Сімейні проблеми.
- Соціальні проблеми.
- Навчальні проблеми.
- Соціально-економічні проблеми [5].

До основних чинників, що впливають на появу особистісної кризи в ранньому юнацькому віці, можна віднести:

*Фізичні зміни.* Під час кризи в підлітків стрімко розвивається тіло, відбуваються гормональні сплески вони можуть призвести до нестабільності

настрою, також з'являться значні проблеми зі шкірою та інший фізичний дискомфорт.

*Емоційні зміни.* Підлітки стають більш емоційними, їм властива постійна зміна настрою, тривожність, емоційна нестійкість та дратівливість.

*Соціальні зміни.* Під час кризи підлітки прагнуть до незалежності від батьків, також їм дуже важливо знайти себе та своє місце в світі, формування власної ідентичності та важливість стосунків з однолітками їм також дуже важливі.

Подолання ранньої юнацької кризи – це процес, який вимагає часу та зусиль. Молодій людині важливо отримати підтримку від близьких людей, таких як батьки, друзі, вчителі. Також може бути корисною консультація психолога.

Особистісна криза є закономірним етапом розвитку особистості, який не можна уникнути. Однак її можна подолати, якщо вчасно надати юнаку необхідну допомогу та підтримку [6].

**Висновки і перспективи дослідження.** Дослідження особистісної кризи в ранньому юнацькому віці вказує на її нормальність та закономірність у розвитку особистості. Цей період є ключовим для формування ідентичності та самосвідомості особистості, проте він супроводжується значними змінами, конфліктами та переживаннями.

Розглянуті в дослідженні підходи відомих психологів, таких як Е.Еріксон, К. Юнг та Л. Виготський, надають комплексне уявлення про природу особистісної кризи та її вплив на розвиток особистості. Важливо враховувати як внутрішні, так і зовнішні фактори, які сприяють виникненню цієї кризи, а також шукати ефективні методи підтримки та подолання її наслідків.

Подальше дослідження у цій області може спрямовуватися на розуміння впливу сучасних технологій на формування ідентичності підлітків, розробку програм психологічної підтримки, вивчення культурних контекстів та їхнього впливу, а також дослідження наслідків ранньої юнацької кризи на психологічне та соціальне функціонування у дорослому віці.

Розуміння природи та перспектив дослідження особистісної кризи допоможе ефективніше впроваджувати стратегії підтримки та інтервенції для молоді, яка переживає цей важливий етап свого життя.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. Психологія і суспільство. 2004. №2.
2. Панасенко Н.М. Психологія підлітка в сучасній ситуації соціального розвитку. Пробл. загальн. та пед. психології. К, 2007. Т. 9. Ч. 6.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник : у 2 т. / 5-те вид., виправл. і доповн. Л. : Апріорі, 2016. Т. 1. 382 с.
4. Середницька І. Психологічні особливості осіб з різним рівнем і типом кризи ідентичності Наука і освіта. № 6–7. 2004. С. 261–264
5. Буковська О. О. Психологічні особливості усвідомлення життєвого досвіду підлітками з неблагополучних родин автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня канд. психол. наук : спец 19.00.07 “педагогічна та вікова психологія” К., 2010. 20 с.
6. Вікова та педагогічна психологія, навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін]. К. : Просвіта, 2006. 416 с.

**Єманова В.О.,**

*студентка IV курсу факультету педагогіки, психології*

*та мистецтв*

*Центральноукраїнський державний університет*

*імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,*

*доцент Мельничук І.Я.*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКА**

**Постановка проблеми.** Вивчення акцентуацій характеру та явища самооцінки є ключовим напрямком у психологічних дослідженнях. Особистість кожної людини складається з унікальних рис, які визначають її індивідуальність і взаємодію з навколишнім світом. Акцентуація характеру - це виражені форми окремих особистісних рис, що виявляються у стресових ситуаціях або під впливом певних факторів. Дослідження акцентуацій допомагають зрозуміти особливості внутрішнього світу людини, її реакцію на події та способи взаємодії з оточуючими. Вивчення акцентуацій характеру є однією з найбільш складних соціально-психологічних проблем. Багато підлітків проявляють аномальні риси характеру, які невід'ємно впливають на їх поведінку в суспільстві, спілкування з іншими людьми, навчальні досягнення та інші аспекти життя.

**Викладення основного матеріалу.** Підлітковий вік вважається періодом серйозної кризи, яка впливає як на фізіологічне, так і на психічне здоров'я дитини. Ця криза пов'язана з процесом статевого дозрівання. Під час цього періоду відбувається не лише значна перебудова раніше сформованих психологічних структур, але і формування нових утворень, встановлення основ свідомої поведінки. Типовими ознаками цього складного етапу є негативні прояви підлітка, деяка дисгармонія в розвитку особистості, протестна поведінка щодо дорослих, а також можуть виявлятися агресивність, підвищена тривожність, жорстокість і навіть необережність - це все впливає на самооцінку.

Дві найбільш відомі класифікації акцентуацій характеру були розроблені Леонгардом і Личком. Обидві ці класифікації є емпіричними, тобто вони базуються на аналізі конкретного емпіричного матеріалу. Особливості розвитку підлітка проявляються у наступних аспектах: виникають складнощі у відносинах з дорослими (наприклад, впертість, байдужість, негативізм) та зменшується інтерес до навчання в школі, оскільки для дитини важливіше стають інші сфери життя, які відбуваються поза школою. Підлітки також активно шукають товариство для розуміння. У підлітковому віці досить характерним є звернення дитини до самого себе. Це призводить до активного розвитку рефлексії та, як наслідок, самосвідомості, яка є одним з основних новоутворень у цьому віці [3, с. 172].

У своїх дослідженнях А.Є. Личко зазначав, що акцентуації характеру є крайніми варіантами норми, коли певні риси характеру підлітків стають надмірно вираженими. Це призводить до вибіркової вразливості до певних видів психогенних впливів, хоча при цьому може спостерігатися нормальна або навіть

підвищена стійкість до інших впливів. Так, в підлітковому віці через складність та протиріччя у розвитку організму, а також вплив внутрішніх та зовнішніх чинників, можуть виникати ситуації, які перешкоджають нормальному формуванню особистості та сприяють виникненню агресивності і конфліктності. Високий настрій та енергія створюють умови для переоцінки власних здібностей та можливостей у гіпертимних підлітків. Самооцінка у цих осіб відрізняється виразною щирістю. Розвиток підлітка супроводжується кардинальними змінами у мотивації. На першому плані стоять мотиви, пов'язані з формуванням світогляду та майбутніми перспективами. Кожна особистість має свої стратегії у конфліктних ситуаціях, які мають свої переваги та недоліки. Вибір певної стратегії в поведінці під час конфлікту залежить від конкретної ситуації та особливостей характеру кожної людини. Особистість підлітка формується у взаємодії з навколишнім середовищем, а не відокремлено від нього. Важливою роллю в цьому процесі є взаємодія з малими групами, де підліток спілкується з іншими людьми [2, с. 29].

Таким чином, акцентуації характеру у підлітків часто ведуть до конфліктів, перешкоджають нормальному навчальному процесу та створюють труднощі у міжособистісних стосунках. Взаємовідносини серед підлітків суттєво впливають на формування їхньої особистості, переконань щодо майбутнього, самооцінку та ставлення до інших. Проблеми у міжособистісних відносинах можуть спричинити появу комплексів, змусити підлітка шукати визнання у різних релігійних або кримінальних групах, а часто це є основною причиною вживання алкоголю та наркотиків [2, с. 30].

У підлітків з вираженою агресивністю часто спостерігається низький рівень інтелектуального розвитку, нестійкі інтереси та тенденція до наслідування інших. Вони можуть мати недорозвинені моральні уявлення та відсутність ціннісних орієнтацій. Їхня самооцінка може бути дуже екстремальною - від максимально позитивної до максимально негативної. Ці підлітки часто проявляють егоцентризм, підвищену тривожність та важкість у вирішенні складних ситуацій. Вони часто вдаються до захисних механізмів, які домінують над іншими способами регулювання поведінки. Проте серед агресивних підлітків можуть зустрічатися і ті, хто соціально та інтелектуально розвинені, агресивність в їхньому випадку може використовуватися для підвищення авторитету, демонстрації дорослості та самостійності. Часто такі підлітки встають у протистояння до дорослих, і навколо них формуються групи однолітків, які не завжди мають конкретні цілі або бажання [1, с. 62].

Підлітковий період супроводжується інтенсивним розвитком самосвідомості та критичного мислення, що призводить до виявлення протиріч у власному сприйнятті навколишнього світу та самого себе. Це відкриває шлях для зміни емоційно-ціннісного ставлення до себе. Особливо це стає помітним у різкому коливанні між невдоволенням собою та поєднанням таких протилежних якостей, як грубість і вразливість, впевненість у собі і боязкість, розкутість і сором'язливість.

Інтенсивний розвиток самосвідомості та критичного мислення призводить до того, що підліток виявляє протиріччя не лише в навколишньому світі, а й



усередині власного уявлення про себе. Це стає підставою для зміни емоційно-ціннісного ставлення до себе. Особливо це проявляється у різкому коливанні між невдоволенням собою та поєднанням таких протилежних якостей, як черствість та підвищена чутливість, самовпевненість і боязкість, розв'язність та сором'язливість. У підлітків різного статевого статусу агресивність проявляється по-різному. Хлопці-підлітки віком 12-15 років відрізняються найбільшою агресивністю. У них переважає фізична агресія, яка з часом поступово згасає, а у дівчат цей процес протікає навпаки - зростає. До 15-18 років у хлопчиків відбувається вивільнення вербальної агресії, тоді як у дівчат спостерігається значне збільшення цієї форми агресії. Щодо негативізму, то хлопчики можуть виявляти його у всі вікові періоди.

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, аналіз наукових джерел показав, що акцентуації характеру суттєво впливають на самооцінку підлітків, також у підлітковому віці може спостерігатися підвищена конфліктність та агресивність, які обумовлені специфікою цього періоду. Різні типи акцентуацій пов'язані з різними особливостями самооцінки. Багато авторів вказують на значну варіативність прояву підліткової кризи, яка залежить від зовнішніх умов, таких як сімейний клімат, взаємини з ровесниками та вчителями, а також особистість самого підлітка та його психолого-педагогічний супровід. У зв'язку з цим стає важливим вивчення наявного рівня конфліктності та розробка індивідуальних та групових заходів для зниження конфліктності та агресивності серед підлітків.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на: вивчення впливу різних типів акцентуацій на самооцінку підлітків в різних вікових групах; дослідження взаємозв'язку акцентуацій характеру з іншими психологічними характеристиками підлітків (наприклад, рівнем тривоги, депресією).

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бадієв І. В. Типологія акцентуацій характеру в підлітків. Вісник ЖДУ. Особистість. Суспільство. Житомир, 2015. № 5. С. 60–65.
2. Голос М. В. Акцентуації характеру як фактор ризику девіантної поведінки підлітків. Молодь та наука: актуальні проблеми педагогіки та психології. Київ, 2017. № 2. С. 27–32.
3. Ковальов О. Г. Психологія особистості підлітка. Харків, 2008. 322с

**Косенко К.О.,**  
*студентка IV курсу факультету педагогіки,  
психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мельничук І.Я*

## **ФАКТОРИ ПОГІРШЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**Постановка проблеми.** Підлітковий вік – унікальний період формування особистості. Фізичні, емоційні та соціальні зміни, у тому числі життя у злиднях, жорстоке поводження та насильство, можуть посилювати вразливість підлітків до проблем психічного здоров'я. Захист підлітків від несприятливих факторів, сприяння формуванню соціально-емоційних навичок та психологічному благополуччю та забезпечення доступу до психологічної допомоги вкрай важливі для їхнього здоров'я та благополуччя у підлітковому та дорослому віці.

Підлітки з порушеннями психічного здоров'я особливо вразливі для таких явищ, як соціальна ізоляція, дискримінація, стигматизація (що обмежують їхню готовність звертатися за допомогою), труднощі у навчанні, ризиковані форми поведінки, фізичне нездоров'я та порушення прав людини.

**Викладення основного матеріалу.** Учені зробили значний внесок у вивчення особливостей становлення особистості в підлітковому віці.

Ж. Піаже спрямовував свої дослідження на вивчення когнітивного розвитку дітей та підлітків. Він виявив, що розвиток мислення та розумових здібностей підлітків відбувається через активну взаємодію з оточенням та під час вирішення когнітивних конфліктів.

Л. Виготський звертав увагу на вплив соціальних та культурних факторів на психічний розвиток. Він підкреслював важливість соціальної взаємодії та спілкування у формуванні когнітивних навичок та навчальних досягнень у підлітків.

Д. Олдхес проводив дослідження щодо впливу мотивації та самооцінки на успішність у школі. Він встановив, що внутрішні мотиви та впевненість у власних здібностях мають значний вплив на академічні досягнення підлітків.

Враховуючи внесок цих вчених, дослідження в галузі вивчення впливу психічного здоров'я на навчальні досягнення підлітків набуває все більшої актуальності та значущості в сучасному науковому середовищі.

Активна модернізація шкільного навчання та його трансформація у «цифрове освітнє середовище» визначила зниження успішності школярів, що демонструє наявні труднощі навчання у загальноосвітній школі [1]. Надмірне використання цифрових засобів формує ризики порушення морфофункціонального дозрівання мозку, що характеризуються зміною мозкових стратегій когнітивної діяльності, підвищенням напруги мозкових систем регуляції [3], погіршенням функціонального стану правої фронтальної

кори, зниженням обсягу сірої речовини в структурах мозку, пов'язаних з когнітивним контролем, перебудовами стратегій запам'ятовування за рахунок заміщення семантичної пам'яті на зовнішню, що особливо актуально у дітей та підлітків, оскільки використання цифрових засобів та інтернету відбивається на динаміці дозрівання областей мозку, відповідальних за мовлення, увагу, а також психоемоційний стан.

Одним із провідних факторів ризику погіршення психічного здоров'я дітей та підлітків шкільного віку є стрес [2]. Воєнні події створюють середовище стресу та нестабільності, яке може впливати на психічне здоров'я підлітків. Стрес, тривога та депресія стають загрозою не лише для фізичного, але й для емоційного та психічного благополуччя. Умови воєнного конфлікту можуть сприяти виникненню посттравматичного стресового розладу (ПТСР), особливо у тих, хто був свідком насильства або втратив близьких. Систематичне переживання стресу та його трансформація у хронічний обумовлює значне виснаження функціональних резервів, поява швидкої стомлюваності, зниження працездатності, негативна зміна психоемоційного тла.

Особлива увага у формуванні психічного здоров'я дітей та підлітків приділяється шкільній дезадаптації, яка, за даними наукових джерел, виявляється у кожного третього учня.

У дітей та підлітків шкільного віку триває реєстрація тенденції збільшення поширеності прикордонних нервово-психічних розладів, неврозів, адиктивних форм поведінки, агресії, суїцидальної поведінки. Найпоширенішою проблемою з тимчасового світу є депресія, яка займає друге місце серед причин смерті у людей молодого віку від 15 до 29 років; у 14,8% осіб до 21 року визначаються ознаки розладу настрою; у 8% підлітків виявляються діагностичні критерії депресивного розладу.

Додатковими факторами ризику погіршення психічного здоров'я дітей та підлітків шкільного віку є нездоровий спосіб життя. Нехтування формування у дітей навичок здорового способу життя, прищеплення навичок на рівні біологічної потреби до дотримання гігієнічних правил щодо раціональної організації навчальної діяльності та відпочинку як у освітній організації, так і вдома створює високий ризик формування адиктивних форм поведінки у підлітковому віці. Провідну роль у формуванні адиктивних форм поведінки також відіграють умови життєдіяльності та соціальні фактори, такі як склад сім'ї, рівень освіти батьків, психологічний мікроклімат у сім'ї, житлово-побутові умови та матеріальна забезпеченість.

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, фактори ризику для психічного здоров'я підлітків формуються з балансом між біологічними, соціальними, психологічними та духовними аспектами здоров'я. Високі вимоги з боку батьків і вчителів, надмірне використання електронних пристроїв, тиск на успіх і навчальне перевантаження можуть змінювати природну організацію психофізіологічних процесів у мозку підлітків. Це може призводити до внутрішніх конфліктів та ризику розвитку невротичних розладів. Профілактика цих проблем включає відновлення балансу між біологічними, психологічними та

соціальними аспектами, а також гармонізацію потреб підлітків через психоосвітню роботу в освітньому закладі та сім'ї.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Кучма В. Р. Виклики XXI століття : Гігієнічна безпека дітей у середовищі, що змінюється : [частина I] 2016. № 3. С. 4–21.

2. Сильні діти та підлітки: здорова нація! Про ранній життєвий стрес та його профілактику : Роттердамська декларація EUSUHM 2019 року : Медична допомога дітям та підліткам у Європі. 2020. № 1.- Р. 52-55.

3. Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. M. Moisala, V. Salmela, L. Hietajärvi [et al.]. Text : unmediated. Neuroimage. 2016. Vol. 134. P. 113–121

**Яковова З. Є.,**

*студентка I курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мамчур І. В.*

## МЕДІАПРОСТІР ЯК АКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО РОЗВИТКУ ДЕПРЕСІЇ В ПІДЛІТКІВ

**Постановка проблеми.** В сучасному світі медіа відіграють значну роль у формуванні світогляду та емоційного стану підлітків. Згідно з численними дослідженнями, надмірне споживання певних видів медіа-контенту може негативно впливати на психічне здоров'я молоді та сприяти розвитку депресії. Соціальні мережі, онлайн-ігри, телебачення та інші медіа-платформи можуть створювати викривлене уявлення про реальність, провокувати відчуття незадоволеності, самотності та низької самооцінки.

Проблема полягає в тому, що медіапростір став невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, і його вплив на їхній емоційний та психологічний стан часто недооцінюється батьками та суспільством. Постійне перебування в медіа-середовищі може створити умови для розвитку депресивних розладів, які можуть мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я молодих людей, а також їхньої соціалізації та майбутньої самореалізації.

Тому важливо дослідити специфіку та масштаби впливу різних типів медіа на психологічний стан підлітків, виявити фактори ризику та розробити стратегії запобігання й подолання негативних наслідків цього впливу. Це допоможе створити більш безпечне та сприятливе медіа-середовище для молоді, а також підвищить обізнаність батьків і освітян щодо потенційних ризиків та шляхів їх запобігання.

**Викладення основного матеріалу.** Соціальні мережі, такі як Facebook, Instagram та TikTok, стали потужним джерелом формування ідеалів краси, успіху та способу життя для підлітків. Постійно переглядаючи ідеалізовані зображення та історії своїх однолітків чи знаменитостей, молоді люди можуть відчувати

заздрість, низьку самооцінку та невпевненість у собі. Ефект соціального порівняння часто призводить до почуття незадоволення власною зовнішністю, досягненнями чи стилем життя [6].

Дослідники І. Гоян та Т. Данилова стверджують, що порівнювання себе з іншими користувачами в соціальних мережах пов'язане з низькою самооцінкою та посиленням симптомів депресії. Безперервне зіставлення власної зовнішності, способу життя, фінансового стану, роботи та дозвілля з ідеалізованими образами інших людей в інтернеті призводить до заздрощів, які, в свою чергу, здатні сприяти розвитку депресивних станів. Уникнути соціальних порівнянь неможливо, оскільки вони допомагають індивідам усвідомити свою соціальну ідентичність. Проте, коли ми бачимо, що деякі люди володіють більшими ресурсами, ніж ми, такі порівняння можуть викликати депресивні почуття. Крім того, порівняння себе з іншими в інтернет-просторі має подвійний ефект: ми помічаємо лише позитивні аспекти життя оточуючих, що посилює відчуття власної неповноцінності. Зокрема, користувачі схильні уявляти себе в найкращому світлі, створюючи ілюзію ідеального життя для інших. Крім того, кібербулінг та жорстка критика в соціальних мережах можуть завдавати серйозної психологічної шкоди підліткам, підірвати їхню впевненість та спричиняти відчуття ізоляції та самотності [2].

Нерідко через часте використання медіа-ресурсів у підлітків виникає інтернет-залежність. За словами Ю. Асєєвої, інтернет-залежність – це нав'язливий стан, який характеризується неконтрольованим використанням інтернету, що негативно впливає на соціальне життя та призводить до виражених психологічних проблем [1].

Окрім залежності від соціальних мереж не менш розповсюдженою є залежність від онлайн-ігор. Онлайн-ігри, особливо ті, що містять насильство та агресію, можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я підлітків. Надмірне захоплення іграми може призвести до ігрової залежності, що, в свою чергу, ізолює підлітків від реального світу, позбавляє їх соціальних контактів та здорового способу життя. Крім того, нормалізація насильства в іграх може сприяти формуванню неадекватних моделей поведінки та ставлення до агресії як прийнятного способу вирішення конфліктів.

Телевізійні шоу та фільми часто зображують нереалістичні та спотворені образи міжособистісних стосунків, сімейного життя та досягнення успіху. Молоді люди можуть сприймати ці зображення як еталон, що призводить до розчарування та нездатності побудувати здорові стосунки в реальному житті. Крім того, телебачення та кіно часто пропагують матеріальні цінності й споживацький спосіб життя, створюючи хибне відчуття, що щастя та повага визначаються власністю та статусом. Це може підірвати цінності підлітків і сприяти формуванню нездорових амбіцій та пріоритетів.

Для багатьох підлітків соціальні мережі перетворюються на простір для самовираження та саморозвитку. Публікуючи фото, створюючи та оформлюючи власні сторінки, молодь ділиться своєю унікальністю, інтересами і стилем життя. Це дає їм можливість проявити себе та підкреслити власну індивідуальність [4].

Позитивні емоції користувача соціальних мереж зростають, коли його пости отримують оцінки, лайки та коментарі. Проте, коли ця потреба у зовнішній оцінці стає надмірною, це негативно впливає на самооцінку та психологічне здоров'я.

Опитування, проведене щодо організації навчального процесу в умовах воєнного стану та формування навичок критичного мислення, управління емоціями, оцінювання ризиків та прийняття рішень, чітко вказує на потребу у розвитку цих навичок серед підлітків. Ці навички допоможуть молодим людям стати більш самостійними, аналітичними та здатними критично оцінювати інформацію, зокрема ту, яку вони зустрічають у соціальних мережах [5].

Вплив медіа на психологічний стан підлітків є значним і може виявлятися у формі депресії. Постійне почуття незадоволеності та невпевненості в собі, соціальна ізоляція, порушення сну та режиму харчування, втрата інтересу до звичайних занять - усе це є симптомами депресивного розладу, який може мати серйозні наслідки для здоров'я та розвитку молодих людей.

Схильність до депресії через вплив медіа залежить від низки факторів, таких як вік, стать, схильність до залежності та наявність підтримки з боку близьких людей. Батьки відіграють ключову роль у моніторингу медіа-вжитку своїх дітей, встановленні обмежень та створенні збалансованого способу життя.

Медіа-грамотність та критичне мислення також є важливими інструментами для підлітків, щоб навчитися розпізнавати маніпулятивні та нереалістичні повідомлення в медіапросторі.

**Висновки і перспективи дослідження.** Незважаючи на привабливість та поширеність медіа в житті молодих людей, їхній негативний вплив на психічне здоров'я не можна ігнорувати. Батьки, освітяни, психологічні служби закладів освіти та суспільство в цілому повинні усвідомлювати ризики і вживати заходів для створення безпечного й збалансованого медіа-середовища для підлітків.

Лише комплексний підхід, що включає підвищення медіа-грамотності, моніторинг контенту, заохочення альтернативних видів діяльності та своєчасне звернення за психологічною допомогою у разі потреби, може ефективно протидіяти ризику розвитку депресії серед молоді.

Подальші дослідження в цій галузі є необхідними для кращого розуміння масштабів проблеми та розробки стратегій її вирішення на різних рівнях - особистому, сімейному та суспільному.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Асєєва Ю. О. (2020). Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус, № 14, 152–157.
2. Гоян І., Данилова Т. (2021). Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія», 12(4), 118–124.
3. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. (2021). Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття. Черкаси: МЦНД, 26–34.
4. Якущенко Ю., Глушенко К. (2021). Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ

Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми: Сумський державний університет, 413–417.

5. Boiko A. E. (2022). Developing students' soft skills: Integrating Ukraine's non-formal education into the European educational space. Theoretical and methodological problems of upbringing children and youth: collection of scientific works. Kyiv: Institute of Problems of Upbringing of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Issue 26. Book 1. 55–64.

6. Vogels E., Gelles-Watnick R., & Massarat N. (2022). Teens, Social Media and Technology. Pew Research Center.

**Пожар К. Р.,**

*студентка II курсу факультету педагогіки,  
психології та мистецтв*

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник: старший викладач кафедри  
психології та соціальної роботи Калашнікова Л.В.*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ СУЇЦИДАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ**

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження суїциду як наукової проблеми пояснюється зростанням кількості актів дитячих суїцидів. За даними ЗМІ у 2019 році в Україні було вчинено 111 актів самогубств, в яких кожен сьомий був молодше 15 років. Всесвітня організація охорони здоров'я констатує, що на планеті Земля щорічно фіксується близько одного мільйону самогубств, де найбільш вразливими є підлітки та юнаки. За показниками міністерства Охорони здоров'я України аутодеструктивні дії посідають третє місце серед причин смертності українців після серцево-судинних та онкологічних захворювань [1, с. 152].

**Викладення основного матеріалу.** Аналіз наукових доробок засвідчує, що суїцид виступає полінауковим поняттям, що досліджується не тільки в психології, але й у філософії, соціології, медицині та юриспруденції.

Термін «суїцид» вперше запровадив Т. Браун, який розглядав його як вид аутоагресивної поведінки. Суїцид, як науковий феномен, ґрунтовно дослідив Е. Дюркгейм, який під самогубством розумів смерть як результат конструктивного чи деструктивного вчинку, здійсненого суїцидентом, який знав про наслідки власних дій. Вчений встановив зв'язок суїциду, як вчинку конкретного індивіду, з соціумом, де відбувається життєдіяльність суїцидента. Поруч із соціальними факторами, що здатні впливати на суїцидальну поведінку особистості, Е. Дюркгейм запропонував наступну класифікацію видів суїциду: егоїстичний (що розглядається як акт саморуйнування особистості, в основі якого лежить відчуття відчуженості та роз'єднаності з суспільством та референтними навколишніми), альтруїстичний (що спрямований на «благо» навколишніх) та аномічний (що виступає реакцією особистості на життєву кризу, яка є загрозливою для благополуччя людини або задоволення її значущих потреб) [4].

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що вивченням суїциду займаються як західні (К. Роджерс, Г. Саллівен, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Шнейдман, К. Юнг та інші), так і вітчизняні (Е.М. Баричева, І.В. Зубрицька-Макота, Л.В. Калашникова, В.Т. Кондратенко, А.С. Лобанова, О.Л. Христук та інші) науковці.

Узагальнюючи сучасні уявлення науковців про сутність суїциду, можна констатувати, що під цим поняттям найчастіше розуміють усвідомлене та цілеспрямоване позбавлення життя, крайню форму аутодеструктивної поведінки.

Вагомий матеріал для розуміння сутності дитячого суїциду знаходимо в наукових працях Ю. Александрова, С. Жабокрицького, Г. Пілягіної та Л. Шестопалової, які стверджують, що суїцидальна поведінка підлітків відрізняється від аналогічної форми поведінки дорослих. Для сучасних підлітків характерними є суперечність почуттів, підвищена психологічна вразливість, імпульсивність вчинків, поєднання романтизму та проявів жорстокості, завищена зарозумілість та невпевненість в своїх силах, відмова від багатьох загальноприйнятих правил та норм поведінки, нездатність приймати зважені рішення, максималізм в оцінці власних можливостей та інше. Вказані суттєві характеристики сучасних підлітків виступають дієвими факторами, що здатні виступати пусковими механізмами здійснення суїцидальних спроб за умови, що підліток потрапляє до критичних життєвих ситуацій.

Як засвідчують результати експериментальних досліджень, в підлітковому віці найчастіше трапляються суїцид-протест і суїцид-заклик, рідше – суїцид-самопокарання та суїцид-відмова.

Під суїцидом-протестом розуміють прагнення дитини негативно впливати на ворожу та агресивну до нього складову конфліктної ситуації. Суїцид-заклик має на меті змінити ситуацію, що є критична для дитини, за рахунок активізації допомоги навколишніх. Суїцид-самопокарання спостерігається за умови існування внутрішнього конфлікту двох ролей: «Я-суддя» та «Я-підсудний». В основі суїциду-відмови лежить мотив: відмова від існування, та ціль: позбавлення себе життя [2].

Не розходяться погляди вчених з приводу того, що суїцидальна поведінка підлітків може бути вмотивована як одним, так і декількома чинниками, однак найчастіше вона є свідченням того, що дитина потребує допомоги з боку референтних навколишніх.

У вітчизняній психології накопичено достатню кількість наукових доробок, що присвячені дослідженню причин суїцидальної поведінки дітей. Е. Баричева, О. Лісова, Р. Федоренко та інші засвідчують, що в 70% випадків в основі дитячого суїциду лежать деструктивні стосунки з батьками. На другому місці розглядаються труднощі, пов'язані з освітнім процесом, на третьому — конфлікти з однолітками.

Проблемою профілактики суїцидальної поведінки серед дітей займаються Вашека Т.В., Рибалка В.В., Трусова С.М., Хохлова Т.О., та інші вчені.

Т. Вашека, О. Протас, С. Фесун вказують, що профілактика дитячого суїциду — єдність зусиль батьків, психологів, педагогів, соціальних та медичних



працівників, що спрямована на ефективну допомогу дітям, які демонструють суїцидальні спроби. З огляду професійних функцій психолога, йдеться про просвітницьку, діагностичну та корекційну діяльність. Перша має реалізуватися у формі виступів психолога на класних годинах, батьківських зборах, педагогічних радах. Друга — спрямована на виявлення дітей групи ризику. Третя — передбачає організацію ефективної допомоги дітям, які входять до групи ризику, за рахунок індивідуального консультування та проведення соціально-психологічних тренінгів.

Варто зазначити, що поруч із розробленістю науковцями питань, що стосуються причин, ознак та видів самогубств, спостерігається відсутність єдиного підходу до розуміння психологічного супроводу дітей, що демонструють суїцидальні тенденції поведінки.

**Висновки та перспективи дослідження.** Узагальнюючи матеріал, викладений у статті, можна констатувати, що суїцидальна поведінка дитини виступає інтегральною системою суїцидальних дій та проявів, що формуються під впливом багатьох чинників. Ефективний психологічний супровід дитячого суїциду має включати просвітницьку, діагностичну та психокорекційну діяльність психолога, що спрямовані на здійснення ефективної допомоги дитині, яка потрапила до критичної ситуації.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на профілактику дитячого суїциду.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Лобанова А.С., Калашникова Л.В. Соціально-психологічні аспекти роботи з підлітками, схильними до девіацій. К.: Каравела, 2012, 368 с.
2. Психологія суїциду: навчальний посібник/за ред. В.П. Москальця. Київ-Івано-Франківськ: Плай, 2002. 249 с.
3. Сушко І.І. Профілактика суїцидальної поведінки серед дітей та учнівської молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2001. №7. С. 46-47.
4. Durkheim É. Suicide: A study in sociology. London : Routledge & Kegan Paul, 1970. 404 p.

**Дем'янчик Б.О.,**

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня освіти факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник :старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Калашникова Л.В.*

## ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГІПЕРАКТИВНИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження гіперактивних дітей пояснюється тим, що зростання кількості дошкільників із гіперактивним розладом є серйозною соціальною проблемою сьогодення нашої держави.

Результати наукових доробок засвідчують, що кількість гіперактивних дітей становить від 3 до 5% від загальної кількості дітей.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій дозволяє констатувати, що проблемою дослідження гіперактивних дітей займаються як вітчизняні (О.М. Лютова, О.І. Романчук, О.М. Тохтамиш, Н.Д. Трофаїла та інші), так і зарубіжні (Р. Барклі, П. Бейякер, У. Брек та інші) науковці, які намагаються не тільки пояснити сутність цього наукового феномену, але й розробити програму психологічного супроводу таких дітей. Однак, Н.Д. Трофаїла наголошує на тому, що в Україні недостатньо дослідженні питання, що пов'язані з діагностикою та організацією корекційної роботи з гіперактивними дітьми, відсутня мультимодальна психодіагностична програма для раннього виявлення синдрому дефіциту уваги у дітей [3, с. 155].

Поняття «гіперактивність» складається із двох складників: «гіпер» - перевищення норми та «активність» - діючий, діяльний. Найчастіше, під цим поняттям розуміють стан збудження чи надмірну рухову активність дитини, які супроводжуються дефіцитом уваги.

Як засвідчують результати експериментальних досліджень, перші прояви гіперактивності з'являються в ранньому та дошкільному віці. Р. Вейс до порушень гіперактивного розладу включає: недоречну та надмірну активність, недостатній розвиток концентрації уваги, імпульсивність у соціальній поведінці та інтелектуальній діяльності, проблеми у стосунках із навколишніми, порушення поведінки, труднощі у навчанні, слабка успішність у школі, низька самооцінка. При цьому загальний рівень інтелектуального розвитку таких дітей відповідає нормі [3, с. 155].

До зовнішніх ознак гіперактивності належать: відволікання, неухважність, імпульсивність, підвищена рухова активність, занепокоєння, метушливість. Для таких дітей характерними є несформованість дрібної моторики та яскраві ознаки дефіциту уваги, недостатній рівень розвитку стійкості та концентрації уваги, відволікання та часті переключення з одного заняття на інше. Суттєвими ознаками таких дітей є забудькуватість, непослідовність у поведінці, невміння слухати та зосереджуватися. Вони часто гублять свої речі, уникають розумових завдань, що потребують вольових зусиль. Гіперактивна дитина емоційно лабільна. Безсумнівно, що вказані ознаки здатні суттєво ускладнювати ігрову та навчальну діяльність дитини. Більшість учених розглядають гіперактивність як тривожний показник шкільної дезадаптації дитини [1].

О.М. Романюк, О.М. Тохтамаш, Н.Д. Трофаїла та інші вчені наголошують на тому, що наслідки гіперактивної поведінки дошкільників проявляються в психічному та соціальному аспектах. Як правило, вони негативно впливають на становлення особистості дитини, її соціальну адаптацію та самореалізацію [1; 2; 3].

Аналіз наукової літератури засвідчує існування генетичного, нейрофізіологічного, біохімічного та соціально-психологічного підходів до розуміння причин та механізмів виникнення синдрому гіперактивності. Йдеться про наукову дискусію щодо домінування біологічних чи соціальних чинників. Наукові концепції першої групи в основу гіперактивності дітей кладуть біологічні чинники. В першу чергу йдеться про мінімальну мозкову дисфункцію,

порушення імунної регуляції, генетично зумовлене порушення обміну нейромедіаторів, зокрема дофаміну та норадреналіну та інші фактори. В основі концепцій другої групи лежить теза про дієвість соціальних чинників, у ролі яких найчастіше розглядають наслідування гіперактивної поведінки батьків, виражені сімейні дизгармонії, недостатність батьківської любові, емоційна депривація, педагогічна занедбаність. Вказані чинники корелюють з характером культурного та соціального устрою [2]. Багато психологів (А. Захаров, О. Карабанова, В. Лабунська, Г. Хузеєва) констатують існування позитивної кореляції між гіперактивністю дитини та негативним мікрокліматом в сім'ї та найближчим соціальним оточенням.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що сучасні наукові розвідки ґрунтуються на ідеї багатофакторного впливу біологічних та соціальних чинників, педагогічному та психологічному аспектах подолання гіперактивності, дефіциту уваги та сприяння розвитку дитини. Одним із ефективних методів, що спроможний суттєво знизити дієвість негативних факторів на формування гіперактивної дитини виступає психологічний супровід, що передбачає дієвість трьох напрямків: робота з дитиною та її батьками, робота з співробітниками закладів дошкільної освіти та робота з психологом. Поруч із індивідуальною роботою, дитина має долучатися й до групових форм корекційної роботи. Основний зміст корекційно-розвивальних занять із цією категорією дітей мають складати ігри та тренінгові вправи, що спрямовані на розвиток саморегуляції дитини, навичок спілкування та взаємодії з навколишніми, зниження тривожності, розвиток пізнавальної й емоційно-вольової сфери. Тривалість вправ, що пропонуються гіперактивним дошкільникам, не повинна перевищувати 5-7 хвилин.

**Висновки та перспективи дослідження.** Узагальнюючи матеріал, викладений у статті, можна зазначити, що проблема дослідження гіперактивних дошкільників є актуальною та недостатньо вивченою. Дослідження цієї проблеми повинно ґрунтуватися на комплексному підході, в основу якого має бути покладена спільна діяльність батьків, вихователів, лікарів та психологів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекційно-розвивальну роботу з гіперактивними дошкільниками.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей. Львів: Джерело-Крео, 2008. 326 с.
2. Тохтамиш О.М. Методика психологічної допомоги гіперактивним дітям. *Психологічній службі системи освіти України 10 років: здобутки, проблеми і перспективи: матеріали Всеукраїнської ювілейної науково-практичної конференції 22-23 жовтня 2001 р.* К.: Ніка-Центр, 2002. С.132-143.
3. Трофаїла Н.Д. Гіперактивна поведінка дітей дошкільного віку як соціально-педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 79. Том 2. 2021. С. 154 -158.

**Олійник О.П.,**

*студентка IV курсу факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: старший викладач  
Калашнікова Л. В.*

## **ДИТЯЧА АГРЕСИВНІСТЬ, ЯК НАУКОВИЙ ФЕНОМЕН**

**Постановка проблеми.** Однією із найгостріших соціальних проблем сьогодення є зростання дитячої агресивності.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** засвідчує, що агресія досліджується в сфері релігії, філософії та психології. Методологічною основою більшості наукових доробок у психології виступає необіхевіоризм. Експериментальні дослідження А. Бандури підтвердили, що агресивність формується під впливом соціального навчання. Ідею існування вродженого інстинкту агресивності підтримують К. Лоренц, З. Фройд, Е. Фромм та інші представники психоаналітичного підходу. Згідно концепції «фрустрації» Дж. Долларда та Н. Міллера, агресія трактується як реакція людини на несприятливий зовнішній стимул.

На сучасному етапі агресію, як науковий феномен, вивчають як західні (Р. Берон, Д. Річардсон, Р. Чалдіні та інші), так і вітчизняні (Л.В. Калашнікова, Т.С. Карпінська, Л.М. Руденко, А.С. Лобанова та інші) вчені, які трактують її як багаторівневий феномен та складну ієрархічну систему, складовими якої є когнітивний, регулятивний та комунікативний компоненти [1, с. 118].

Узагальнюючи погляди вчених, можна констатувати, що агресія розглядається науковцями в декількох аспектах: як психічний стан, властивість особистості, об'єкт потреби та поведінковий прояв.

Аналіз наукових доробок М.Д. Белей, О.П. Лящ, Т.С. Мицкан та інших вчених, присвячених дослідженню дитячої агресивності, дозволяє констатувати, що найчастіше цей феномен вивчається в контексті агресивності як властивості дитини, що виступає мотиваційною тенденцією до здійснення агресивних дій, відображає відносно стабільну готовність дитини здійснювати агресивні дії в різних ситуаціях та характеризується існуванням деструктивних тенденцій у стосунках із навколишніми. На думку дослідників, агресивність виступає формою поведінки, яка не тільки зберігається, але й трансформується в стійку якість особистості. Н.Ю. Максимова вказує, що агресивність призводить до стійких змін в особистісній та поведінковій сферах особистості. Крім того, у таких дітей досить часто з'являються показники соціально-психологічної дезадаптації [2].

Як свідчать результати наукових доробок дитяча агресивність може бути стійкою та ситуативною. Якщо перша породжується агресією і виступає як самоцінна форма психологічного захисту, то друга – як інструмент взаємодії з середовищем. А.С. Лобанова та Л.В. Калашнікова вказують, що в обмеженому діапазоні агресивність є соціально бажаною та необхідною формою поведінки, адже вона сприяє адаптації дитини до соціуму та досягненню нею поставлених

цілей. Відсутність агресивності призводить до конформності особистості та неспроможності відстояти власну точку зору. Високий рівень розвитку агресивності виступає деструктивною поведінковою тенденцією, що призводить до конфліктності, заподіяння фізичної чи психічної шкоди навколишнім і зумовлює дезадаптацію дитини. У своєму крайньому прояві агресивність виступає патологією, при якій спостерігається втрата раціонально-вибіркової спрямованості та прояв невиправданої ворожості та жорстокості по відношенню до навколишніх [1, с. 118-119].

Поруч із суттєвими ознаками агресивності, науковців цікавить питання про причини та фактори, що здатні сприяти формуванню дитячої агресивності. В. Гарбузов, А. Захаров, Е. Ольшанська, Л. Таран, В. Троско та інші вчені відстоюють поліфакторну обумовленість агресивності. В психології традиційно відстоюють позицію щодо дієвості біологічного та соціального факторів, що здатні сприяти формуванню дитячої агресивності.

І.О. Сабанадзе виділяє наступні чинники формування дитячої агресивності, що виступає стійкою рисою особистості:

1. Несприятливі чинники мікро- та макросередовища. В першу чергу йдеться про вплив сім'ї та соціального середовища на становлення дитячої агресивності.

2. Агресивне світосприйняття як наслідок високої тривожності дитини та слабка стійкість до фрустраційних впливів.

3. Потенційно агресивне світосприйняття та світорозуміння. Йдеться про потенційно агресивну інтерпретацію внаслідок негативного сприйняття себе та навколишніх.

4. Готовність до агресивного реагування.

Перша група базових чинників пов'язана із дисбалансом, який виникає в соціальній сфері особистості, друга – в емоційній сфері, третя – в когнітивній, четверта – в поведінковій сферах особистості дитини [3].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Узагальнюючи матеріал, викладений у статті, необхідно вказати, що дитяча агресивність розглядається науковцями як властивість особистості, на формування якої впливають біологічні та соціальні фактори, які деструктивно впливають на когнітивну, емоційну, соціальну та поведінкову сфери дитини.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці соціально психологічного тренінгу, спрямованого на зниження агресивності молодших школярів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Лобанова А.С., Калашникова Л.В. Соціально-психологічні аспекти роботи з підлітками, схильними до девіації: навчальний посібник. Київ: Каравелла, 2012. 368 с.
2. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки: навчальний посібник. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2002. 308 с.
3. Сабанадзе І.О. Соціально-психологічні фактори дезадаптації та її корекції у підлітків: автореферат дис. ... канд. психолог. наук. Київ, 1997. 21 с.

**Ніколаєва Т. В.,**

*студентка I курсу магістратури факультету педагогіки та психології  
Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук  
доцент Галушко Л. Я.*

## **ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ДОШКІЛЬНИКІВ**

**Постановка проблеми.** Дослідження життєвих перспектив дошкільників є важливим аспектом сучасної психологічної науки. Сучасні умови вимагають від людини володіння навичками та вміннями, які конструктивно впливають на вибір найефективнішого життєвого шляху. Сьогодні ми живемо у якісно новому соціальному просторі з максимально відкритими кордонами, де відбувається трансформація всіх сфер життя. На розвиток особистості дитини впливає безліч факторів, зокрема сімейне виховання, які формують сприйняття, свідомість, мислення, емоційно-вольову сферу дитини, впливають на формування картини світу, моделі поведінки тощо. Тому розуміння того, як у ранньому віці формується уявлення дітей про своє майбутнє, а також вивчення чинників, що впливають на цей процес, має ключове значення для розробки ефективних стратегій підтримки та сприяння гармонійному розвитку особистості на початковому етапі життя. Адже найважливішою умовою розвитку і самореалізації особистості є наявність життєвої перспективи, яка виступає як образ бажаного та усвідомленого можливого майбутнього [5, с.67].

**Виклад основного матеріалу.** Життєві перспективи дошкільника – це складне системне утворення, яке регулює життєздійснення, самореалізацію та психологічний добробут дитини як особистості. Воно постійно динамічне, та змінює свою

Всі ці компоненти формуються на різних етапах онтогенезу людини, та становлять основну вісь її життєвого шляху.

Побудова життєвої перспективи передбачає наступні етапи:

1. Формування ціннісних орієнтацій
2. Висування цілей та складання життєвих планів
3. Розробку шляхів їх досягнення
4. Аналіз реалізації поставлених цілей

Життєтворчі навички дошкільників знаходяться на початковому рівні формування, тож, життєва перспектива дитини має пряму залежність від зовнішніх та внутрішніх чинників, які мають засадничий вплив на становлення її особистості [4, с. 51-55].

*До зовнішніх чинників відносяться:* гра, навчання, різного виду комунікація; соціальні потреба; сімейні відносини. Вчені (Дж. Лоелін, Г. Ніколсон, Р. Роуз, Дж. Горн та інші), стверджують, що від умов сімейного виховання значною мірою залежать індивідуальні відмінності в рівні розвитку парціальних здібностей (пам'яті, уваги, сенсомоторики) креативності, невербального та

загального інтелекту дитини. Англійський психіатр У. Боулбі дійшов висновку, що брак уваги і доброти спричиняє погіршення розвитку інтелекту, посилення агресії, аномаліям соціальної поведінки. Велике значення в процесі психічного розвитку дитини мають особистісні якості батьків: життєві цінності, переконання, соціальні установки, особливості спілкування в соціумі (С.А. Ладивір). Тип дитячо-батьківських відносин також впливає на формування всієї системи уявлень дитини про себе та свою життєву мету [5, с.69]. Родина - це своєрідний морально- психологічний світ для дитини. В родинному спілкуванні дитина пізнає найпершу соціальну взаємодію, на прикладі батьків вчиться проявляти себе в соціумі, засвоює ключові моральні, етичні норми та ціннісні орієнтири. Батьківська любов і турбота по відношенню до дитини, виступають першим і найважливішим джерелом відчуття захищеності та власної значущості, як результат у дитини формується міцна довіра до світу, любов до себе, до життя, самоцінність, ініціативність, самостійність, рішучість, сила волі та адекватний рівень самооцінки. Батьківський авторитет і дитячо-батьківські взаєностосунки є тим монолітом, який зберігає цілісною дитячу особистість, дає впевненість у прийдешньому, надихає на нові досягнення, дарує спокій та душевну рівновагу. У той же час, низка чинників, зокрема, батьківські стратегії формування дитячої особистості, за різних обставин можуть стати для дитини як потужними ресурсами, так і суттєво обмежуючими, чи детермінуючими факторами [3, с.128].

Внутрішні чинники включають в себе: потреби; почуття (емоційно-ціннісний компонент життєдайної перспективи); волю; рефлексію (регулятивно-діяльнісний компонент життєдайної перспективи); свідомість (когнітивно-аналітичний компонент життєвої перспективи).

Наявність ціннісних орієнтирів – є центральною складовою структури життєвої перспективи особистості. Як зазначили науковці С.Л Рубінштейн, К. А. Абульханова-Славська, в рамках подієвого підходу щодо розуміння поняття життєвої перспективи, ціннісні орієнтації, закладені життєві цілі та плани утворюють ядро життєвої перспективи особистості, втративши яке вона перестає володіти регулятивною функцією [4, с. 54]. Розвиток ціннісно- мотиваційної сфери дошкільника передбачає формування стійкої структури мотивів, цінностей, в результаті чого зароджуються нові соціальні потреби (повага, визнання дорослими, бажання виконувати важливі для інших “дорослі” справи, бути “дорослим”, бути першим та найкращим в спільній діяльності з однолітками). Існування цінностей запускає механізм подолання труднощів, виходу за обмеження існуючих можливостей, що є найважливішим навиком для саморуху та саморозвитку дитини. Цінності- це умовні внутрішні орієнтири, за якими дитина буде слідувати впродовж всього життя [2, с. 46].

Ще одним з важливих чинників успішного життєздійснення являється становлення Я-концепції особистості. Її головною складовою є самосвідомість, яка уособлює в собі розуміння місця індивіда у світі, його власного життя та думок, мотивів і наслідків поведінки, почуттів, інтересів та емоцій. Також, ключову роль в формуванні життєвих перспектив займає самооцінка дитини, адже це найважливіша властивість індивіда, що забезпечує керованість його

діяльністю, організацію поведінки відповідно нормативним та соціальним критеріям [1, с. 173].

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, формування життєвих перспектив дошкільників – це складний динамічний процес, невід'ємними складовими якого є: мета, плани, програми, способи реалізації цілей, мотиви, смисли, ціннісні орієнтації особистості, очікувані події.

Зовнішні чинники, такі як гра, навчання, комунікація, соціальні потреби та сімейні відносини, суттєво впливають на розвиток життєвих перспектив дитини. Сім'я відіграє ключову роль у створенні умов для розвитку дитини, забезпеченні її соціально-економічного та психологічного захисту, а також у передачі цінностей та життєвих навичок. Поведінка рідних та вихователів є еталоном для дитини, впливаючи на її навички самоорганізації та самообслуговування, які закріплюються в індивідуальному досвіді. Умови сімейного виховання значною мірою визначають рівень розвитку парціальних здібностей, креативності та інтелекту дитини.

Внутрішні чинники включають потреби, почуття, волю, рефлексію та свідомість, які разом формують життєву перспективу дитини.

Наявність ціннісних орієнтирів є центральною складовою структури життєвої перспективи, оскільки ціннісні орієнтації, життєві цілі та плани утворюють її ядро.

Формування Я-концепції, включаючи самосвідомість та самооцінку, є критично важливим для розвитку життєвих перспектив дитини.

Самооцінка забезпечує керованість діяльністю дитини та організацію її поведінки відповідно до нормативних та соціальних критеріїв.

Дослідження чинників формування життєвих перспектив дошкільників має велике значення в психології, оскільки особистість дошкільника знаходиться на початковій стадії індивідуалізації і потребує максимально конструктивних умов для реалізації життєвого потенціалу. Для цього необхідно: аналізувати вплив соціально-економічних умов у різних соціальних середовищах; застосовувати поглиблені методи дослідження впливу сімейного виховання та внутрішньосімейних відносин на формування життєвих перспектив дошкільників, розробляти та впроваджувати методики підтримки ціннісно-мотиваційної сфери, оцінювати ефективність різних педагогічних стратегій у контексті емоційного та когнітивного розвитку, а також інтегрувати психолого-педагогічні підходи у виховний процес, враховуючи як зовнішні, так і внутрішні чинники.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 424 с.
2. Піроженко Т.О., Ладивір С.О., Карасьова К.В. [та ін.]; за ред. Піроженко Т.О. Дитина у сучасному соціопросторі: навч. посіб. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 272 с.
3. Піроженко Т.О., Ладивір С.О., Вовчик-Блакитна О.О. [та ін.]; за ред. Т.О. Піроженко. Становлення внутрішньої картини світу дошкільника : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 236 с.
4. Панченко В. М. Аналіз феномену життєвої перспективи особистості в період навчання у ВНЗ. В. М. Панченко. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 1. С. 51-55.
5. Ненчук О. Життєва перспектива особистості: аналіз соціологічних парадигм. Психологія і суспільство. 2011. No 1. С. 96 –103.



**Дьомич Т. І.,**  
*студентка I курсу другого(магістерського)  
рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира  
Винниченка.  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Галушко Л. Я.*

## **ПСИХОЛОГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ СИТУАЦІЙ У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ**

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, де рівень фрустрації стрімко зростає, дослідження психологічних аспектів переживання фрустрації у дорослих стає все більш актуальним завданням для зарубіжних та українських психологів. Фрустрація, як переживання неможливості досягнення бажаного, суттєво впливає на емоційний стан, когнітивні процеси, поведінку та загальне психічне благополуччя людини. Вона може призвести до зниження працездатності, погіршення стосунків, емоційних розладів та інших проблем. Розвиток фрустраційної толерантності – ось ключ до подолання фрустрації. Це здатність людини стійко витримувати фрустраційні ситуації та ефективно з ними вправлятися.

**Виклад основного матеріалу.** У наш час, де темп життя постійно зростає, а вимоги до людини стають все більш жорсткими, фрустрація стає все більш поширеним явищем. Фрустраційні ситуації виникають, коли людина не може задовольнити свої потреби або досягти своїх цілей, що може призвести до негативних емоцій, зниження самооцінки та порушення психічного здоров'я.

Фрустрація, як психологічний стан, що виникає через непереборні труднощі на шляху до мети, протягом минулого століття була предметом досліджень багатьох провідних психологів таких як: Ч. Спілбергер, З. Фройд, Р. Лазарус та ін. [3,4,6].

Американський психолог Ч. Спілбергер досліджував фрустрацію як результат зіткнення з перешкодами на шляху до досягнення мети. Він стверджував, що фрустрація може призвести до низки негативних емоцій, таких як гнів, розчарування та безпорадність, а також до психологічних наслідків, таких як зниження самооцінки, підвищення тривожності та депресії [6]. Фрустрація, викликана неможливістю задовольнити потреби або досягти мети, дає широкий спектр негативних наслідків для психічного та емоційного стану людини. Вона часто супроводжується гнівом, який може бути спрямований на себе, на інших людей або на обставини, що спричинили фрустрацію. Призводити до розчарування, яке виражається в почутті зневіри, безнадії та втрати мотивації. Розчаровані люди відчують, що вони не здатні подолати перешкоди на шляху до своїх цілей, це призводить до апатії та байдужості. Почуття безпорадності – ще один поширений наслідок фрустрації. Людина відчуває, що не має контролю над ситуацією, цей стан призводить до почуття безсилля та нездатності вплинути

на результат. Так, негативні емоції призводять до психологічних наслідків: зниження самооцінки призводить до сумнівів у своїх здібностях і можливостях;

Підвищення тривожності, адже людина може постійно очікувати нових невдач та перешкод. Тривога проявляється у фізичних симптомах, таких як тахікардія, пітливість, м'язова напруга, а також у психологічних симптомах, як нав'язливі думки, страх та панічні атаки;

У деяких випадках фрустрація є проявом розвитку депресії. Це стається, коли людина протягом тривалого часу відчувала себе безпорадною, розчарованою та зневіреною. Депресія проявляється у таких симптомах, як зниження настрою, втрата інтересу до діяльності, апатія, зміни апетиту та сну, а також суїцидальні думки.

У роботах З. Фрейда фрустрацію пов'язують з внутрішньоособистісними конфліктами. Фрустраційні реакції виникають, коли "Его" не може задовольнити бажання "Ід" через обмеження. Він дослідив механізми захисту (витіснення, проекція, сублімація) для впорання з фрустрацією [4].

Механізм витіснення проявляється у забуванні важливих подій, запереченні проблем або уникненні певних тем. Проекція призводить до конфліктів у стосунках, адже людина, на яку проєктують негативні емоції, відчуває себе несправедливо звинуваченою. Сублімація, це здоровий механізм подолання фрустрації, адже вона дозволяє використовувати енергію для досягнення позитивних цілей.

Науковець Р. Лазарус дослідив фрустрацію в контексті когнітивної оцінки та взаємодії людини з середовищем. Фрустрація виникає не просто з блокування Ід, а з негативної оцінки людиною перешкоди. Він виявив когнітивні фактори, які впливають на фрустрацію: оцінка ймовірності успіху, оцінка складності перешкоди та наявність альтернативних рішень[3]. Оцінка ймовірності успіху впливає на відчуття фрустрації: низька віра у власні можливості або складність перешкоди можуть збільшити ймовірність фрустрації. Наявність альтернативних рішень дає можливість зменшити фрустрацію, сприяючи креативності та гнучкості мислення.

Новизна досліджень сучасних українських психологів у сфері фрустрації полягає в декількох ключових аспектах.

На відміну від традиційного підходу, який розглядав фрустрацію виключно як негативний стан, сучасні українські психологи досліджують її потенціал для розвитку та самоактуалізації особистості. Фрустрація мотивує людей до пошуку нових рішень, досягнення нових цілей та розвитку нових навичок. Вони розширили поле досліджень фрустрації, вивчаючи її вплив на різні аспекти життя людини. У працях А. Шамне та С. Прахова представлено фрустрацію особистості як стійкий стан емоційного дискомфорту, що виникає внаслідок хронічної фрустрації людини в роботі. Вони встановили фактори, що спричиняють фрустрацію особистості, такі як неможливість реалізувати свої здібності, невизнання здобутків, недосяжність поставлених цілей [5].

У дослідженнях І. Остополець пояснив вплив фрустрації на професійну мотивацію, працездатність та емоційний стан людей. Він розробив методики діагностики та корекції фрустрації в професійній сфері [2]. Дослідженнями в

сфері менеджмента Ю. Попік виявив фрустраційну толерантність як психологічну стійкість до ситуацій, що спричиняють фрустрацію. Він визначив, що вона базується на здатності особистості об'єктивно оцінити проблемну ситуацію з особистої, соціальної та професійної перспективи. Особистісні характеристики, життєвий досвід та соціальна підтримка дорослої людини – це фактори, що впливають на фрустраційну толерантність [3].

Розуміння фрустрації та її впливу на людину може допомогти у розробці методів подолання фрустрації та покращенні психічного здоров'я.

**Висновки та перспективи дослідження.** Отже, фрустрація – це поширене явище в сучасному світі, яке може мати значний вплив на психічне та емоційне здоров'я людини. Розуміння фрустрації, її причин та наслідків є важливим для розробки методів подолання та покращення психічного благополуччя. Вона виникає, коли людина не може задовольнити свої потреби або досягти своїх цілей через зовнішні або внутрішні перешкоди. Це призводить до негативних емоцій, таких як гнів, розчарування, безпорадність, а також до психологічних наслідків, таких як зниження самооцінки, підвищення тривожності та депресія. Існують різні механізми захисту, які люди використовують для подолання фрустрації, такі як витіснення, проєкція та сублімація. Когнітивні фактори, такі як оцінка ймовірності успіху, складності перешкоди та наявності альтернативних рішень є засадничими у активації фрустраційних процесів. Перспективи подальших пошуків мають необхідність розгляду фрустрації не лише як негативного стану, але й як потенціал для розвитку та самоактуалізації особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Остополець І. Ю. Фрустрації в професійній діяльності вихователя. Духовність як основа консолідації суспільства: НДІ «Проблеми людини». Київ, 1999. С. 497-499.
2. Лазарус Р. С. Емоція та адаптація. Нью-Йорк: Oxford University Press. 1991. 462 с.
3. Фройд З. (1917). Стандартне видання повних психологічних праць Зигмунда Фрейда (том 14). Лондон: Hogarth Press. 1917. 448 с.
4. Шамне А. В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. / Шамне А. В., Прахова С. А. К.: НУБіП України, 2018. 278 с.
5. Спілбергер, Ч. Д. Посібник до Шкали тривожності стану-риси (STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1983. 200 с.

**Мусіяка В. С.,**

*студентка IV курсу факультету педагогіки та психології*

*Центральноукраїнський державний університет*

*імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,*

*доцент Галушко Л.Я.*

## **СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

**Постановка проблеми.** У такий непростий час питання тривожності одна із найактуальніших тем у сучасній психології. Це зв'язано з модифікаціями у

суспільстві, які породжують несподіваність та невизначеність майбутнього та призводять до зростання вимог до сучасної людини. Тривожність високого рівня дуже помітна у час, коли людина вивчає нові сфери діяльності (навчання в освітньому закладі, освоєння нової професії тощо), готується до важких задач (змагання, іспити та інші). Цей стан є першою ситуативною реакцією на різні стресові ситуації та стає невіддільною складовою чуттєвого досвіду учасників будь-якої значної діяльності [1].

Період професійного формування молодої людини є важливим та складним. Протягом цього часу вона має навчитися отримувати фахові знання, розвивати навички самостійної праці над собою та освоювати спеціалізовані навички. Цей процес також містить в собі розвиток особистості, опановування професійною діяльністю та вироблення нової соціальної ролі.

Рання дорослість супроводжується рядом подій, що можуть провокувати тривожність та непокій серед молодих людей. Це занепокоєння за рідних, кризові ситуації в особистому житті, навчальні або професійні труднощі, а також соціально-економічна нестабільність у країні [2].

**Метою** є теоретичне вивчення та узагальнення специфіки прояву тривожності на різних етапах навчання здобувачів освіти.

**Викладення основного матеріалу.** Період студентства (зазвичай 18-23 роки) є часом завершення формування морально-етичних цінностей, утвердження характеру і прийняття відповідальності як дорослої особистості відповідно до свого статусу. Цей період також відзначається початком «економічної активності», що означає включення особи у самостійну професійну діяльність, початок трудового життя, а також формування інтимних стосунків. У цей час також відбувається ієрархія мотивації, розвиток системи цінностей, інтенсивне розширення спеціальних навичок через професійну діяльність – всі ці аспекти є важливими моментами у житті студента [3, с. 283].

Студентський вік є унікальним періодом у людському житті. Це період, коли молодь вирішує питання кар'єрного шляху та свого місця в соціальних структурах. Вони шукають сенс життя, формують свій світогляд та життєві позиції [4].

Тривожність студентів найчастіше виявляється на початкових та старших курсах. Етапи навчання відрізняються за особливостями розвитку соціальних ролей серед студентів. Першокурсники стикаються з адаптацією та вступом до життя студента, їх поведінка відкрита для нових вражень. Другий рік відзначається активною навчальною та професійною діяльністю, коли студенти зосереджені на різних аспектах навчання, дозвілля та виховання. Початок спеціалізації та зростання інтересу до досліджень є характеристиками третього курсу, який також відзначається зменшення кількості особистих захоплень. Четвертий курс охоплює практичне використання набутих навичок під час стажування, нові переконання щодо майбутньої професії, фінансів та особистих обставин. Студенти поступово віддаляються від спільного життя у навчальному закладі.

Тривожність часто виникає на початку навчання. Першокурсники навчальних закладів особливо чутливі до стресових ситуацій у житті. Наприклад,

проблеми у навчальному процесі, конфлікти з однолітками, сімейні непорозуміння, відчуття недостатньої підтримки батьків чи викладачів, а також матеріальні труднощі – лише деякі з обставин, які можуть вразити емоційний стан першокурсника. Тривожність у здобувачів освіти першого курсу негативно впливає на їхню академічну продуктивність і ускладнює комунікацію. Студенти, які відзначаються підвищеною тривожністю можуть бути розгублені, неспокійні та відволікатися. Ці ознаки поглиблюються, коли студент відчуває особисту відповідальність за щось або перед кимось, що призводить до невпевненості та внутрішнього конфлікту між високими очікуваннями та низькою оцінкою власних можливостей та досягнень [5].

Основним етапом навчання можна вважати другий, третій курс. Другий курс характеризується інтенсивною навчальною активністю студентів, адаптація до середовища в основному завершується. Життя студентів наповнене всіма формами навчання та виховання, що сприяє розширенню їхніх культурних інтересів і потреб. У третьокурсників починається здобуття спеціальності, збільшується інтерес до наукової роботи, що є відображенням подальшого професійного розвитку. Студенти починають більш самостійно управляти своєю діяльністю та поведінкою, відчувають відповідальність за власне життя та досягнення. Бажання спеціалізуватися може призвести до обмеження круга інтересів особистості. На даному етапі формування особистості в навчальному закладі переважно визначається спеціалізацією.

На завершальному етапі навчання студенти наближаються до дорослого віку, необхідно враховувати їхні характерні риси під час навчання. У навчальному процесі слід сприймати студентів як дорослих осіб, оскільки на цьому етапі студенти переходять до статусу дорослих. Безумовно, значимою є необхідність створення найкращих умов для здобуття знань і навчання, які базуються на засадах взаємоповаги, співпраці та взаємодії. Також важливо активно використовувати потенціал студентів та їхню здатність до саморегуляції. На пізніших етапах навчання студент вже ознайомлений з різними аспектами своєї майбутньої професії. Отже, важливо підкреслити значення взаємодії та комунікації із особами, які навчаються у вищому або середньому спеціалізованому навчальному закладу при написанні курсових робіт, участь у практиці та інших навчальних заходах.

Старші курси відображають завершальний етап навчання, де студенти вперше зустрічаються з реальними аспектами своєї спеціальності під час учбової практики та написання дипломної роботи. На цьому етапі студенти активно шукають більш раціональні методи й форми спеціалізованої підготовки, переоцінюють цінності життя, вирішують питання про продовження навчання в магістратурі та розглядають перспективи завершення навчального процесу. Нові цінності, що стосуються матеріального благополуччя, сімейного стану, та робочого місця, також стають актуальними на цьому етапі [3. с. 286-287].

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, теоретичне вивчення наукових джерел показало, що тривожність може проявлятися на будь-якому етапі навчання здобувачів освіти. Тривожність може впливати на навчальну діяльність, спричиняючи негативні наслідки, які ускладнюють процес навчання.

Цей стан може призводити до зниження концентрації та уваги, погіршення пам'яті, продуктивності та ефективності навчання. Крім того, тривожність може понижувати мотивацію до навчання та викликати відчуття безсилля та відчуження від навчального процесу.

Для підтвердження наших теоретичних висновків та подальшого розвитку необхідне подальше експериментальне підтвердження, а також розробка спеціальної корекційної програми для роботи з тривожністю студентів на різних етапах навчання.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Галієва О. М. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів / О. М. Галієва // *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 2(3). С. 26-31. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_2\(3\)\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(3)_6).
2. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді/ І. А. Ясточкіна // *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. 2014. № 1, 173–180 с. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu\\_ped\\_2014\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25)
3. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Навч. посіб. / М. В. Артюшина, Л. М. Журавська, Л. А. Колесніченко та ін.; За заг. ред. М. В. Артюшиної. К.: КНЕУ, 2008. 336 с.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів // *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. С. 82–86.
5. Гунько А. Д. Тривожність студентів на початкових етапах навчання у ЗВО. *Гуманітарний корпус*: [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. Випуск 37 (том 1). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2021. С.145–148.

# СЕКЦІЯ № 3

## ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОГО ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

*Унгурян Н. В.,  
студентка II курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри  
Радул І.Г.*

### СТОРИТЕЛІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ

**Актуальність теми дослідження.** Перманентний науковий інтерес до фахового становлення майбутніх психологів зумовлюється невідомим зростанням соціальної значущості цієї професії, а особливо в умовах повномасштабної війни в Україні. Це, своєю чергою, визначає розлоге коло різних питань і напрямів дослідження специфіки ефективної професійної підготовки психологів.

Особливе місце серед вимог до розвитку професійних якостей майбутнього психолога належить активному формуванню його комунікативної компетентності. Адже професія психолога відноситься до соціономічного типу професій. У ньому спілкування і, вужче, комунікація просто із процесу, який супроводжує трудову діяльність, перетворюється у професійно значущий, фактично основний процес.

З такої точки зору важливим є упровадження у практику підготовки психолога ідей та методів активного, інтерактивного, компетентнісно орієнтованого навчання, до яких, поза сумнівами, входить і метод сторітелінгу.

**Виклад основного матеріалу.** Метод сторітелінг, якщо висловлюватися якомога стисло і дослівно, – це «мистецтво розповідати історії». Такі історії можуть розповідатися письмово/текстово або усно, із застосуванням різних ілюстрацій (відео, фото, меми, інфографіка тощо). Варто зазначити, що сторітелінг – це не «унікальне відкриття ХХІ століття».

Ідеї використання сторітелінгу саме як методу представлені у працях Д. Армстронга, Т. Б'юзена, Е. Парка та інших науковців. А. Акгун, Х. Айяр, Е. Ердоган, Х. Кескин у своїх дослідженнях, між іншим, наголошують на розвитку комунікативної компетентності особистості методом сторітелінгу і

розкривають його значення як «мистецтва опису реальних або уявних подій за допомогою тексту та мультимедійних засобів» [1, с. 577–578].

Таким чином, важливим тактичним засобом професійної підготовки майбутнього психолога до професійної діяльності виступають практично-зорієнтовані технології навчання студентів спілкуванню. Вони дають змогу сформулювати основне коло умінь і навичок спілкування за допомогою вмотивованих мовленнєвих дій, які суб'єкти взаємодії реалізують на практиці. Таким чином, професійна підготовка психолога до подальшого професійного спілкування, творчого співробітництва та діалогічної взаємодії із майбутніми клієнтами стає дійсно головною ланкою та основним напрямом у загальній системі їх первинної професіоналізації.

Оскільки комунікативна компетентність передбачає належне оволодіння мовленням (усним і писемним), а також застосування засобів комунікації у реальних мовленнєвих ситуаціях, то для професійної підготовки майбутніх психологів необхідно створити такі освітні умови у закладі вищої освіти, де студенти будуть вирішувати комунікативні завдання в різних сферах та ситуаціях спілкування, використовуючи сучасні технології.

Викладачі мають орієнтуватися на покоління «зетів» – тобто, людей, котрі з'явилися на світ в епоху Інтернету та вже не уявляють свого життя без нього. Вони, зокрема, віддають перевагу спілкуванню в мережі – віртуальній комунікації. Так, їм психологічно набагато легше написати повідомлення («месендж»), аніж зателефонувати чи зустрітися. Вони часто не ділять світ на «цифровий» та «реальний», а сприймають його як дві частини одного цілого. І, оскільки сучасна молодь багато часу проводить саме «в онлайні», то реальне спілкування за таких умов стає «мистецтвом», якому потрібно навчати [2]. Отже, питання вибору методів роботи зі студентами, в тому числі майбутніми психологами, є дуже актуальним.

Серед таких інноваційних методів ми особливо виокремлюємо сторітелінг. Впевнені, що якщо викладач якісно, фахово буде упроваджувати цей метод в освітній процес, то він зможе змотивувати студентів як до вивчення свого предмету, так і до подальшої професійної діяльності в цілому. Адже розповідання історій передбачає активний, зацікавлений опис власного досвіду, взаємну комунікацію та емоційне співпереживання.

У науковій літературі сторітелінг здебільшого визначають як «спосіб впливу на людину через уміле розказування історій» [3, с. 132], «ефективний інструмент передачі знань, інформації та обміну досвідом» [4, с. 189] і т. д.

За своєю суттю, сторітелінг застосовувався ще з давніх часів. Свідченням цього є той факт, що наші пращури передавали накопичені людством досвід і знання від покоління до покоління за допомогою міфів, легенд, казок, які також можна розглядати як розповіді. Адже за основу цих переказів пращури брали реальні факти, яким надавали містичного характеру, метафоричності, оскільки тоді вони ще не науково розуміли навколишній світ. Натомість такі розповіді були виразні, яскраві, цікаві й легко асоціювалися з особистим досвідом [3, с. 130].

Зважаючи на те, який вплив сторітелінг чинить на реципієнтів, відповідним методом у наш час активно цікавляться керівники компаній, маркетологи,



журналісти, редактори, застосовуючи означену технологію у омерційних, рекламних, корпоративних цілях задля активізації впливу на емоційну, пізнавальну, мотиваційну сфери особистості як споживача інформації та товарів. Але сторітелінг може бути корисним і в галузі освіти, адже правильно побудована розповідь викликає у слухачів/читачів цілий спектр емоцій, почуттів, переживань і, в тому числі, формує їх комунікативну компетентність.

У світовій педагогіці метод сторітелінгу використовують із 90-х років ХХ століття. Особливості його застосування яскраво описані у працях: К. Егана «Викладання як розповідь та М. Россітера «Наратив та історії у навчанні дорослих та викладанні». К. Еган, зокрема, писав, що, створюючи різні персонажі, людина наділяє їх такими властивостями, які повинні викликати відповідні емоції [6]. На думку М. Россітера, в центр сторітелінгу покладене переконання про те, що основна форма людського сприйняття існує у вигляді певних ситуацій (історій), які впливають на все життя [5].

Метод сторітелінгу є свого роду трендом у сучасній освіті. Подання навчального матеріалу у вигляді різноманітних розповідей розвиває різні психічні процеси, властивості, стимулює конструктивні процеси та підвищує загальний культурний рівень студентів. Сторітелінг можна вважати універсальним методом, адже можливості його застосування є дуже широкими й не залежать від певних часу, обставин та/або місця.

Важливо зауважити, що існує певна неузгодженість між дослівним перекладом терміну «storytelling», де story – «розповідь», «історія»; tell – «розповідати» (отже, дослівно «storytelling» – це розповідання історій), і представленням цього методу в науковій та науково-методичній літературі. Адже в рамках відповідних методичних джерел, сторітелінг – це комплекс інструментів, які доносять потрібну ідею до свідомості споживача інформації за допомогою цілісної оповіді [1; 6; 5].

Основною відмінністю сторітелінгу як методу, а особливо з точки зору психології, є його суб'єктивна легкість, відсутність нав'язливих зовнішніх пропозицій. Слухаючи або читаючи таку історію, аудиторія сама робить значущий висновок і тому згодом пам'ятає набагато більше інформації. Крім того, застосовуючи таку методику, викладач власним прикладом формує у студентів уміння застосовувати подібні методи в їх майбутній професійній діяльності.

Використання сторітелінгу в освітньому процесі передбачає попередню активізацію аудиторії, налаштування позитивної психологічної атмосфери, встановлення належного контакту між студентами та викладачем. Далі відбувається збагачення особистого досвіду студентів у оволодінні прийомами й засобами мовлення, становлення їх індивідуальної позиції у спілкуванні та самопрезентації.

До основних функцій сторітелінга в освітньому процесі М. Фарухшина відносить: пропагандистську (інструмент переконання); об'єднувальну (історії є необхідним засобом розвитку колективної культури, спільної ідентичності); комунікативну (підвищення ефективності спілкування в цілому); мотивувальну

(розширює арсенал засобів ефективної мотивації); утилітарну (в низці випадків це найпростіший спосіб донести до інших зміст певного завдання) [7, с. 303].

**Висновки.** Таким чином, на основі проведеного теоретичного аналізу, під комунікативною компетентністю ми розуміємо, насамперед, систему психологічних знань особистості про себе та про інших, про стратегії поведінки в різних соціальних ситуаціях, конкретні уміння і навички ефективного спілкування. Отже, в контексті професійної підготовки майбутнього психолога формування комунікативної компетентності є одним із найголовніших завдань. А в контексті інноваційних освітніх технологій сучасним засобом такого формування доцільно розглядати сторітелінг.

Під поняттям сторітелінг ми розуміємо ефективний метод донесення інформації до аудиторії, стимуляцію мотивації людини до певної активності й до досягнення найвищих результатів. І все це – через розповідання історій. Цей метод активно використовується в багатьох сферах діяльності людини: у медіа, бізнесі, рекламі та піарі, політиці, адмініструванні, а також в сучасній освіті та психотерапії.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Akgun A., Keskin H., Ayar H., Erdogan E. The influence of Storytelling Approach in Travel Writings on Readers Empathy and Travel Intentions. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015. P. 577–586.
2. Подліняєва О. О. Медійні технології в освіті: створення та використання цифрової розповіді (Digital Storytelling). *Фізико-математична освіта*. 2017. Вип. 4. С. 256–260.
3. Бондаренко Н. Storytelling як комунікаційний тренд і всепредметний метод навчання. *Молодь і ринок*. 2019. № 7 (174). С. 130–135.
4. Гич Г. М. Сторітелінг як інноваційна методика формування мовної компетентності учнів ЗНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки*. 2015. № 4(51). С. 188–191.
5. Rossiter M. Narrative and Stories in Adult Teaching and Learning. *ERIC Digest*. 2002. P. 8–14.
6. Egan K. Teaching as Story Telling. *Canadian Journal of Education: Revue canadienne de l'éducation*. 1988. 52 p.
7. Удич З. І. Сторітелінг (storytelling) у підготовці майбутніх учителів інклюзивних класів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 151(1). С. 301–306.

*Голєва А. К.,  
студентка IV курсу педагогічного факультету  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Науковий керівник: доктор пед. наук, професор,  
завідувач кафедри практичної психології  
Панасенко Е.А.*

## **ФЕНОМЕН НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ**

**Постановка проблеми.** Збільшення стресу серед молоді в сучасному світі є актуальною проблемою, і це спричинено різними факторами. Молодь сьогодні стикається зі значним навчальним тиском та стресом, особливо в період підготовки до вступу до університету та під час навчання. Вища освіта часто супроводжується значними рівнями навчального стресу, що впливає на академічні досягнення, здоров'я та загальне самопочуття здобувачів освіти. Згідно з багатьма дослідженнями, студенти зазнають високого рівня навчального стресу через навантаження з навчання, вимоги від викладачів, фінансові труднощі, а також соціальні та особисті проблеми. Збільшення навчального стресу серед молоді може мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Важливо сприяти своєчасному розумінню та керуванню стресовими станами, шляхом здорового способу життя, психологічної підтримки та розвитку навичок копінгу.

У межах науково-психологічних досліджень вивчаються різноманітні аспекти проблематики стресових станів у здобувачів вищої освіти, а саме: виявлення причин, визначення симптоматики, розробка стратегій подолання наслідків впливу. Вивченням стресу в навчально-професійній діяльності займалися такі дослідники, як М. Вовчик-Блакитна, В. Доскін, О. Коқун, Т. Кружева, В. Шкуркіна та ін. Особливості динаміки навчального стресу, його форми прояву та наслідки впливу на особистість та її діяльність було досліджено Л. Аболінім, Є. Ільїнім, Ю. Олександровським. У роботах А. Базілевського, В. Лащука та інших представлено основні травмуючі чинники освітнього середовища та психологічні особливості подолання наслідків їх впливу. Стресові періоди та специфіку навчальної діяльності досліджували Л. Балабанов, Є. Ільїн, Ю. Щербатих, які також вивчали специфіку періоду передекзаменаційної та екзаменаційної сесії. Праці О. Гаврилової, О. Костіної, Н. Петренко, О. Прихожан та інших дослідників були присвячені способам подолання наслідків впливу навчального стресу, а також профілактиці його проявів серед студентської молоді.

**Викладення основного матеріалу.** Виникнення стресу може бути спричинене низкою факторів, що супроводжують навчально-професійну діяльність індивіда. Одним з видів такого стресу є навчальний стрес. Навчальний стрес - це феномен, який виникає внаслідок надмірного фізичного, емоційного або психологічного навантаження, яке спостерігається в навчальному

середовищі. Цей тип стресу є специфічним для студентів або будь-кого, хто залучений до навчання або освітнього процесу.

Здобувачі вищої освіти вимушені постійно адаптуватися до нових умов та форм навчання, що сприяє підвищенню їх функціональної продуктивності та опірності організму до стрес-факторів, але за умови стабільного впливу подразників слабкої інтенсивності. Однак, якщо їх вплив стає занадто сильним або тривалим, навчальний стрес може негативно вплинути на фізичне і психічне здоров'я студентів, а також на їх академічну успішність, що може ще більше посилити стресовий стан. Навчальний процес вимагає від молоді докладання значних зусиль та прояву ряду індивідуальних характеристик, таких як стресостійкість, наполегливість, врівноваженість, недостатній розвиток яких може зумовлювати дезадаптаційну емоційну, когнітивну та поведінкову реакції на вимоги освітнього середовища. Такі вимоги розкривають сутнісні характеристики навчального стресу, що включають в себе:

1. Тиск під час навчання, концентрація на успіх. Студенти можуть відчувати тиск досягнення високих академічних результатів, що може призводити до стресу та перевтоми.

2. Конкуренція. Конкуренція з іншими студентами може збільшити рівень стресу, оскільки боротьба за успіх може бути жорсткою.

3. Постійне навчальне навантаження. Робочі графіки, навчальні завдання та іспити можуть створювати відчуття надмірного навантаження, особливо під час періоду іспитів або здачі важливих завдань.

4. Соціальний тиск. Студенти можуть відчувати соціальний тиск від своїх ровесників, викладачів або батьків, що може створити додатковий стрес.

5. Невизначеність майбутнього. Студенти часто стикаються з невизначеністю щодо своєї майбутньої кар'єри, вибору професії та відповідальностями, що пов'язані з цими рішеннями [1;4].

Навчальний стрес містить у своїй етіології ряд стресогенних факторів, що можна розподілити за джерелом їх походження на декілька груп:

1. Фізіологічні фактори: низька якість сну, зниження рівня особистісної працездатності, підвищення рівня втомлюваності, порушення роботи когнітивних функцій (зниження ефективності запам'ятовування, концентрації уваги та сплутаність мислення), незбалансоване харчування, часте вживання нервовостимулюючих речовин тощо.

2. Психологічні фактори: знижений емоційний фон, тривога, страх, туга, депресія, гнів, роздратованість, агресивність, образливість, знижений рівень самооцінки, втрата впевненості у собі, відчуття безпорадності та безвихідь, негативна особистісна установка, відсутність навички ефективної організації режиму дня.

3. Соціальні фактори: порушення зв'язків із оточенням, проблеми в особистому житті та спілкуванні, шкідливі звички, відсутність почуття контролю над подіями, конфлікти в академічній групі, труднощі в спільному проживанні з іншими студентами, складнощі в умовах проживання без батьків.

4. Фактори навчальної діяльності: велике навчальне навантаження, відсутність інформаційного забезпечення, прискорений темп засвоєння

отриманої інформації, дефіцит часу, небажання вчитися, розчарування в обраній майбутній професії [1;2].

Розвиток навчального стресу у студентів може бути поділений на кілька етапів, які можуть відрізнятися в залежності від їх індивідуальних особливостей та навчального середовища. Схарактеризуємо основні етапи розвитку навчального стресу у здобувачів вищої освіти:

1. Перший рік університету (адаптаційний стрес). Перший рік навчання в університеті може бути особливо стресовим для студентів. Це перехідний період, коли здобувачі стикаються з новим навчальним середовищем, новим соціальним оточенням, вибором спеціальності, новими вимогами та підвищеною відповідальністю.

2. Підвищення навчального навантаження (екзаменаційний стрес). Під час іспитів та екзаменаційного періоду студенти можуть стикатися зі збільшеним навчальним навантаженням, дедлайнами та потребою вивчати великий обсяг матеріалу, що може сприяти інтенсивнішому розвитку стресу.

3. Соціальний стрес може виникати внаслідок відсутності соціальної підтримки, конфліктів з одногрупниками або викладачами, а також відчуття самотності чи ізоляції від звичного оточення.

4. Фінансовий стрес, пов'язаний з витратами на навчання, оплатою за житло, боргами або кредитами, недостатністю матеріальних ресурсів.

5. Синдром вигорання. Надмірний стрес, невдоволеність власними досягненнями та вимоги навчання можуть призвести до синдрому вигорання, коли студенти втомлюються фізично та емоційно. Зниження особистісної продуктивності може посилювати стрес здобувачів, що негативно впливатиме на їх фізичний та психологічний стан.

6. Заключний рік навчання та пошук роботи. По закінченню навчання, студенти стикаються з питанням пошуку роботи та стартування в кар'єрі. Цей період може бути стресовим через конкуренцію на ринку праці та очікування успіху [1;4].

Успішність подолання здобувачем кожного з етапів розвитку навчального стресу залежить від його індивідуальних особистісних особливостей, тому важливим тут є навчання ефективним способам керування стресовими станами, розвиток навичок саморегуляції та збереження психічного здоров'я. Подолання навчального стресу може вимагати від студентів застосування різних копінг-стратегій, серед яких найбільш ефективними є:

1. Організація та планування. Ретельне планування навчальних завдань, створення розкладу та визначення конкретних цілей допомагають уникнути перевантаження та недоречного розподілу часу.

2. Тайм-менеджмент. Навчання ефективних методів управління часом, таких як метод «Слона» або методики сортування завдань, допомагає зберегти концентрацію та виконати більше завдань за короткий час.

3. Саморегуляція та релаксація. Вивчення технік релаксації, таких як медитація або глибоке дихання, може допомогти знайти спосіб заспокоєння під час стресових ситуацій.

4. Фізична активність та здоровий спосіб життя. Регулярна фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів, які поліпшують настрій та зменшують стрес. Правильне харчування, достатній сон і відмова від шкідливих звичок (наприклад, вживання алкоголю або куріння) сприяють фізичному та психічному здоров'ю.

5. Підтримка соціального оточення. Спілкування з друзями, родиною та психологічна підтримка важливі для подолання стресу. Обговорення проблем із близькими може допомогти знайти рішення.

6. Дозвілля і відпочинок. Регулярні перерви та час на розваги допомагають зберегти баланс між навчанням і відпочинком [3;5].

Кожен здобувач обирає саме ті копінг-стратегії, які найкраще підходять його особистим потребам та відповідають специфіці проблемної ситуації. Важливо також розширювати свій власний резерв методів ефективного подолання стресових станів, оскільки не всі варіанти можуть відповісти кожному запиту.

**Висновки і перспективи дослідження.** Навчальний стрес є одним із основних чинників, що негативно впливає на ефективність навчання та якості засвоєння знань студентами, а також є однією з причин виникнення та розвитку у них ряду психосоматичних захворювань. Необхідність дослідження навчального стресу серед здобувачів вищої освіти зумовлена актуальністю та поширеністю цієї проблеми. Вивчення специфіки навчального стресу студентів та наслідків впливу на їх стан здоров'я має важливе значення для розробки ефективних методів його подолання, а також розробки стратегій психологічного супроводу тих студентів, котрі перебувають у стресових станах.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Базілевський А. Г. Навчальний стрес: причини, прояви, подолання. Київ: «Академперіодика», 2007. 240 с.
2. Вовчик-Блакитна М. В. Психологічні детермінанти навчального стресу у студентів. Київ: «Літера ЛТД», 2016. 184 с.
3. Гаврилова О. А. Психологічна допомога студентам у подоланні навчального стресу. Київ: «Літера ЛТД», 2020.
4. Кокун О. С. Стрес і адаптація до навчання у студентів. Київ: «Літера ЛТД», 2016. 224 с.
5. Кружева Т. В. Навчальний стрес: діагностика, корекція, профілактика. Київ: «Літера ЛТД», 2011. 256 с.

**Коновалова С.С.,**

*студентка I курсу магістратури факультету педагогіки, психології*

*та мистецтв*

*Центральноукраїнський державний університет*

*імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,*

*доцент Мамчур І. В.*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРЕДСТАВНИКІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ ЛЮДИНА-ЛЮДИНА: СТРАТЕГІЇ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ**

**Постановка проблеми.** Професії, які передбачають активну взаємодію між людьми, займають важливе місце в суспільстві. Представники професій, які відносяться до категорії «людина-людина», включають у себе таких фахівців як психологи, соціальні працівники, педагоги, медичний персонал тощо. Основним аспектом їхньої роботи є постійна взаємодія з іншими людьми, вирішення проблем та підтримка в складних життєвих ситуаціях.

Завдяки постійній взаємодії з іншими, представники професій типу «людина-людина» зазнають впливу різних факторів, які можуть викликати стрес, втому, депресію та емоційне виснаження. Саме тому, психологічна підтримка представників цих професій є важливою складовою їхньої професійної діяльності, адже вона може допомогти їм ефективніше справлятися з викликами, зберегти своє психічне та фізичне здоров'я, а також підвищити продуктивність праці.

**Викладення основного матеріалу.** Предметом праці у професіях типу «людина – людина» є самі люди, групи людей чи колективи. У цих професіях ключовим елементом є здатність спілкуватися, розуміти та співпереживати емоції інших, вирішувати конфлікти та допомагати у вирішенні проблем.

Основними вимогами до особистості професії «людина–людина» є здатність встановлювати взаємини з людьми, допомога в оволодінні основами наук, акуратність, пунктуальність, доброта, готовність прийти на допомогу іншій людині, привітність, доброзичливість, самокритика, самовладання, спостережливість, емоційна стійкість, розподіл уваги, логічність мислення, високі показники пам'яті [2, с. 143].

Працюючи з людьми або групами, фахівці професій типу «людина–людина» стикаються з різними ситуаціями, які можуть бути як позитивними, так і викликати стрес чи конфлікти. Ці професії пов'язані з постійним емоційним навантаженням, стресом, ризиком вигорання, що може негативно впливати на їхнє психічне та фізичне здоров'я, а також на продуктивність праці. Тому психологічна підтримка для цих професій стає особливо важливою, допомагає фахівцям зберігати емоційний баланс, розуміти та ефективно реагувати на потреби своїх клієнтів чи співробітників, а також покращує якість їхньої роботи та задоволення від неї.

Основні цілі психологічної підтримки представників професій типу «людина – людина» є:

- зниження рівня стресу та тривоги;
- профілактика емоційного вигорання;
- розвиток емоційної стійкості;
- покращення навичок саморегуляції;
- підвищення рівня самоповаги та впевненості в собі;
- навчання ефективним стратегіям подолання труднощів;
- сприяння особистісному та професійному зростанню [4, с. 145].

Психологічна підтримка для представників професій типу «людина-людина» може бути забезпечена за допомогою різних стратегій, методів та прийомів. Ось кілька з них:

- індивідуальні консультації – проведення приватних консультацій з психологом або консультантом для обговорення особистих проблем, стресів та емоційних труднощів, з якими стикаються фахівці професій типу «людина-людина»;

- групові сесії психологічної підтримки – організація групових зустрічей, де учасники можуть ділитися своїм досвідом, отримувати поради та підтримку один від одного;

- тренінги зі стресостійкості та саморегуляції – проведення тренінгів, спрямованих на вивчення та розвиток стратегій саморегуляції, технік релаксації та методів зниження стресу;

- навчання комунікативним навичкам – організація навчальних курсів та тренінгів з розвитку ефективної комунікації, включаючи навички активного слухання, вирішення конфліктів та спілкування зі складними клієнтами чи колегами;

- психологічні інтервенції в кризових ситуаціях – надання психологічної допомоги та підтримки учасникам професій типу «людина-людина», які стикаються з кризовими ситуаціями, такими як травматичні події або випадки екстрених ситуацій;

- забезпечення доступу до онлайн-ресурсів, які містять інформацію про стратегії саморегуляції, поради щодо ефективної комунікації та рекомендації щодо розвитку психологічного благополуччя;

- створення дружнього та підтримуючого оточення серед колег, яке може включати спільні заходи, обмін досвідом та взаємопідтримку у різних життєвих ситуаціях;

- менторство – форма підтримки, коли досвідчений фахівець надає підтримку, консультує та допомагає учаснику професії аналізувати та вирішувати проблемні ситуації, з якими він стикається у своїй роботі [1, с. 136].

Варто зазначити, що представники професії типу «людина-людина», найбільше схильні до розвитку синдрому емоційного вигорання, що, в свою чергу, призводить до психічного дискомфорту, зниження задоволеності професійною діяльністю, появи психосоматичних порушень, які безпосередньо впливають на якість життя працівників. Емоційне вигорання в цих професіях може бути особливо високим через інтенсивний емоційний контакт та високі вимоги до емоційної витривалості. Емоційне вигорання може перерости у професійне вигорання – глобальний деструктивний феномен, що



поширюється на всю професійну діяльність особи, що є неприпустимим для роботи працівників професій типу «людина–людина». Тому збереження психологічного здоров'я таких працівників є вкрай важливим та необхідним.

Основними шляхами, які можуть допомогти подолати емоційне вигорання у працівників професій типу «людина–людина» є:

- піклуватися про своє здоров'я;
- розраховувати і обдуманно розподіляти свої навантаження;
- спілкуватися та обмінюватися досвідом з колегами;
- переімікуватися з одного виду діяльності на інший;
- відноситися до конфліктів на роботі спокійніше, приймаючи ситуацію як окремий випадок;
- не намагатися бути кращим завжди і у всьому [3, с. 130].

Використання згаданих рекомендацій знижує рівень емоційного вигорання у працівників професій типу «людина–людина» і призводить до ефективного виконання своїх професійних обов'язків.

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, основними аспектами професій типу «людина–людина» є постійна взаємодія з іншими людьми. У процесі міжособистісної взаємодії, вони можуть відчувати стрес, втомленість, навіть депресію та емоційне виснаження. Саме тому психологічна підтримка для цих фахівців стає ключовою, оскільки вона може допомогти їм краще впоратися з викликами, зберегти своє психічне та фізичне здоров'я, а також підвищити продуктивність на роботі. Психологічна підтримка представників професій типу «людина-людина» найефективніше реалізовується через індивідуальні консультації, групові сесії психологічної підтримки, тренінги, доступ до онлайн-ресурсів із порадами та рекомендаціями, менторство, створення дружнього та підтримуючого середовища та подолання емоційного вигорання (піклування про себе, розгляд свого навантаження, спокійне відношення до конфліктів, змінювання видів діяльності).

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Кротенко В. І., Левадна Г. В. Основні шляхи подолання «вигорання» та професійної деформації у працівників в сфері «людина–людина». *Соціологія. Психологія*. 2017. № 20 С. 136–143.
2. Новицька О. С. Особливості професійного становлення фахівців професій типу «людина-людина». Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації : тези доповідей XII Всеукраїнської наукової конференції студентів та молодих вчених. Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2019. С. 143–145.
3. Петрович В. С. Шляхи попередження й подолання професійного вигорання фахівців соціально-педагогічної сфери. *Педагогічні науки*. 2016. № 17. С. 130–135.
4. Стаднюк Л. А. Синдром емоційного вигорання: фактори, що сприяють його виникненню і попередженню. *Вісник наукових досліджень*. 2017. № 1. С. 145–149.

**Зіноватний О. О.,**  
*студент I курсу другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Близнюкова О.М*

## **ПРО СТИМУЛИ ОВОЛОДІННЯ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ**

**Постановка проблеми.** Сьогодні актуальною є проблема ефективності процесу оволодіння іноземними мовами в процесі навчальної діяльності.

Внаслідок бойових дій на території України та масової міграції населення велика кількість людей опановує іноземну мову в іншому культурному середовищі. Оволодіння іноземною мовою відбувається в двох сценаріях з різним ступенем ефективності. В одному, людина, попадаючи в інший лінгвосоціум, може протягом року почати спілкуватись іноземною мовою на побутовому рівні. В другому, людина може вивчати іноземну мову протягом одинадцяти років навчання в загальноосвітній школі, але навички іншомовної компетентності не сформовані на достатньому рівні, про що свідчить дослідження «Запити та виклики на шляху опанування англійської мови серед українців», що проводилось в вересні-жовті 2023 року Міністерством цифрової трансформації України.

Тому підвищення ефективності навчального процесу вивчення іноземних мов є нагальним завданням, що, зокрема, зазначено в листі Міністерства освіти і науки України від 17.08.2016 № 1/9-437 «Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних закладах»: «Іншомовна діяльність як новий спосіб спілкування молодшого школяра потребує створення позитивної мотивації, яка є одним із найважливіших психологічних факторів успішності вивчення іноземної мови і ключовим питанням організації навчання молодших школярів».

Одним з головних факторів, що забезпечує успіх вивчення іноземної мови та є складовою ефективності, є власна мотивація учнів, що стимулюється різними проявами взаємовідносин між учнем та соціумом.

**Викладення основного матеріалу.** Проблему ефективності оволодіння іноземною мовою розглянуто в дослідженнях В. Редько, Т. Полонської, Н. Басай, І. Кисельової, Т. Марчій-Дмитраш, Т. Колодько. Необхідність застосування різних стимулів та мотивації до вивчення іноземної мови досліджено З. Кириловою, Д. Озерним, Т. Гончаренко.

Якщо розглянути ситуацію, коли людина знаходиться в іншому лінгвосоціумі, ми можемо побачити, що для задоволення життєвих потреб вона вимушена використовувати іноземну мову в комунікації з представниками цього соціуму. В результаті такого використання в значній кількості випадків людина оволодіває в короткі терміни іноземною мовою для спілкування, іноді, навіть, без спеціально організованого процесу навчання. Фактор задоволення життєвих

потреб виступає як стимул до оволодіння іноземною мовою. Тобто, стимул до оволодіння іноземною мовою є необхідністю задоволення своїх повсякденних життєвих потреб за допомогою іноземної мови.

Наявність або відсутність стимулів до оволодіння іноземною мовою в нашому соціумі можна розглянути в різних сферах. Розглянемо, що може стати стимулом, або проявлятися як фактор гальмування.

Питання стимулу до оволодіння іноземною мовою є ключовим при «входженні» в іноземну мову, коли необхідно сформувати мінімальну комунікативну (а більшою мірою мовленнєву) компетенцію, створити «історію успіху» та підвищити рівень домагань для кожного учня, які в подальшому можуть стати основою для успіху в оволодінні іноземною мовою. «Входження» в іноземну мову є завданням першого етапу вивчення іноземної мови, що реалізується в формуванні реальної мовленнєвої навички та навички спілкування іноземною мовою [4].

Як зазначає Д. Озерний, коли дитина знаходиться в рідному соціально-етнічному середовищі та успішно задовольняє свої потреби рідною мовою, то у неї відсутня потреба говорити іноземною мовою, а вивчення іноземної мови є надлишковим для психіки та напруженням для нервової системи. Тобто, відсутній стимул до оволодіння іноземною мовою. Стимулом може стати власна мотивація учня до вивчення іноземної мови. Але мотиваційна та волевна сфера не розвинуті у молодших школярів на достатньому рівні, щоб самостійно створювати потребу в вивченні іноземної мови.

Урок іноземної мови не стане стимулом, якщо учень знає, що після уроку буде задовольняти свої потреби рідною мовою, а на уроці він емоційно та діяльнісно не задіяний в процес спілкування, через що свідомість та підсвідомість учня (сфера установок, цінностей) не отримує сигнал, що іноземна мова йому потрібна. Відповідно дослідженням А. Лурії та іншим здобуткам в сфері психолінгвістики, оволодіння мовою відбувається тільки в процесі діяльності та тренування, а також у мовленнєвій взаємодії між дитиною та дорослим [2]. Також, можна безпосередньо створити стимул як засіб задоволення власних потреб, а саме, перед переходом молодших школярів в середню школу запровадити щоденні уроки англійської мови, що, на даний момент, є в спеціалізованих школах.

В. Курінський, Д.Гоулман зазначають, що стимулом та мотивом може бути зацікавленість, яка формується тоді, коли учень емоційно залучений в процес, він усвідомлює успішність своїх дій та здатен доволно використовувати засвоєний матеріал в актуальних життєвих ситуаціях, що є наслідком сформованого розуміння, формування якого залежить від вчителя, методики викладання, програми та, в загальному контексті, від системи суспільних відносин [3], [4], [1].

Для формування зацікавленості учнів та створення атмосфери легкості на уроці необхідно застосовувати альтернативні методики викладання. Запровадити мережеві комп'ютерні ігри для класу, змодельовані відеочати, які відповідають реальним життєвим ситуаціям учнів, застосовувати з цією метою мобільні телефони, які стали невід'ємною частиною взаємодії школярів зі світом. Як

зазначає З. Кирилова, урок іноземної мови повинен стати комплексною дидактичною роботою з застосуванням комп'ютерів, Інтернет-технологій, сучасних засобів навчання [5].

Виокремлено фактор сім'ї як стимул. У великій кількості сімей в нашій країні батьки не знають іноземної мови, тому в наших умовах сім'я не є середовищем, в якому формуються навички оволодіння іноземною мовою та закріплюються навички її використання. Навіть, навпаки, сім'я впливає як чинник гальмування стимулу. Але батьки, з іншого боку, бувають модераторами процесу навчання іноземної мови своєї дитини та фактором формування її мотивації, наймаючи репетитора або купуючи якийсь курс поза шкільною програмою. Задіяння сім'ї як середовища для оволодіння іноземною мовою можливе через реалізацію державних програм, корекції системи цінностей сімей, де в картині світу з'являється місце сприйняттю глобальності усіх світових процесів та дотичності до них, що також може стати стимулом.

Встановлено ще один фактор, що впливає на ефективність вивчення іноземних мов – це «гальмування» стимулу проявленнями, які протилежні тим явищам, що запропоновано як стимули. Це і відсутність зацікавленості учнів, і тривожність учнів, які не розуміють матеріал [1], і формалізація процесу навчання, коли діяльність набуває тільки зовнішньої форми без емоційного «включення» учня та довільного застосування матеріалу, коли відсутній зворотній зв'язок від учня до вчителя. Це також не відповідає вимогам Методики викладання іноземних мов: «Щоб досягти навички, мовленнєва дія має набути таких якостей як автоматизованість, стійкість, гнучкість, відсутність спрямованості свідомості на форму виконання, відсутність напруження і швидкого втомлення» [4, с.61].

Показано, що ще однією проблемою є те, що вчитель не є носієм іноземної мови та не демонструє правильної мовленнєвої поведінки (в великій кількості випадків), і тому лімбічна система та психіка учнів не буде сприймати та інсталювати образ, подібний до справжнього носія англійської мови [1], що буде викликати труднощі при зіткненні з носіями мови. На це треба зважати та акцентувати на цьому увагу в процесі навчання.

**Висновки і перспективи дослідження.** Для підвищення ефективності процесу оволодіння учнями іноземними мовами необхідно спиратися на стимули, які перманентно присутні в соціально-культурному середовищі учня та зменшувати ті негативні явища, які є гальмуючими для стимулів, зменшують мотивацію та знижують рівень домагань учнів.

Перспективою подальших досліджень вважаємо питання змін соціально-культурного середовища учня, які будуть впливати на успішність вивчення іноземної мови та практичні підходи для реалізації в соціумі таких досліджень.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. Соціальний інтелект. Харків: КСД, 2020. С.47-53, 292-300.
2. Куранова С.І. Основи психолігвістики. Навч. посібник. Київ: Академія, 2012. С.116.
3. Куринський В.О. Українська постпсихологічна автодидактика: Лекції. Київ: «Саміт-книга», 2022. С.25-41

4. Методика викладання іноземних мов у середніх навчальних закладах: підручник. Кол-в авт. під кер-вом С.Ю. Ніколаєвої. Київ: Ленвіт, 2002. С.28-36, 61-62.
5. Sciences of Europe No 125, Praha, Czech Republic, 2023. С.14-16

**Сенчук В.В.,**

*студентка II курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри  
Радул І.Г.*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ**

**Актуальність теми дослідження.** Успіх будь-якої країни у сучасних умовах залежить від розуміння важливості людського потенціалу і вміння держави створювати цілісну систему управління персоналом. Це включає в себе ефективний відбір, підготовку та залучення кадрів, адекватну оцінку їхньої діяльності, стимулювання, психологічну та професійну підтримку, а також сприяння підвищенню їхньої кваліфікації. Тому увага до соціально-гуманітарних аспектів управління є важливою складовою успішного розвитку суспільства, як це підтверджується світовим досвідом у будівництві ефективних систем державного управління.

Державна служба в Україні – це професійна діяльність осіб, які займають посади в державних органах та їх апараті щодо практичного виконання завдань і функцій держави. Ці особи є державними службовцями і мають відповідні службові повноваження [2].

Робота державного службовця, яка включає в себе взаємодію «людина-людина», через велику кількість стресових факторів потребує значних зусиль у саморегуляції. Тому ця діяльність вважається однією з найбільш емоційно напружених.

Тому, **мета** нашої статті полягає в огляді різних підходів до проблеми професійного вигорання державних службовців в Україні та розгляді спроб боротьби з цим явищем.

**Викладення основного матеріалу.** Професійне вигорання – це стан психічного та фізичного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу, перевантаження та невдоволеності на роботі. Це може виявлятися в емоційному виснаженні, відчутті втрати ентузіазму та мотивації, а також відчутті безсилля та безнадійності. Люди, які стикаються з професійним вигоранням, втрачають інтерес до своєї роботи, мають низьку працездатність, відчувають великий рівень стресу та втоми.

В сучасній науковій літературі для опису особливого типу професійних деформацій часто використовуються терміни «професійний стрес», «емоційне вигорання» та «професійне вигорання». Ці терміни часто вважаються синонімічними, але насправді вони мають відмінні значення.

Термін «вигорання» запровадив Герберт Фройденбергер 1974 року у своїй роботі «Вигорання персоналу». Він використав його для опису стану емоційного, розумового та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу високого рівня стресу та вимог на робочому місці.

Протягом тривалого часу термін «вигорання» не мав чіткого визначення. Дослідження феномену «вигорання» було ускладнене через його неоднозначність та складність. Різні методи були використані для вимірювання вигорання, і результати не завжди були достовірними, надійними та валідними. Брак теоретичної чіткості та адекватних інструментів вимірювання ускладнював детальне описання цього феномену ні теоретично, ні емпірично. Протягом двадцяти років від початку вивчення «вигорання» в англійській літературі було опубліковано понад тисячу статей, але більшість досліджень мали описовий характер [1].

Однією з найбільш важливих наслідків тривалого професійного стресу є явище «професійного вигорання», що є одним з проявів стресу, який співробітник відчуває у своїй роботі. Цей термін описує загальний результат тривалого робочого стресу та певних видів професійних криз.

Профвигорання – надзвичайно актуальна та поширена проблема сьогодення. Точної статистики немає, але близько 5-7% населення у світі мають прояви вигорання. Цей стан поширений в усьому світі та не є унікальним явищем для нашого часу.

Багато вчених вивчали і аналізували зміст, прояви, чинники професійного вигорання особистості загалом (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Зеєр, Г. Ложкін, С. Максименко, Х. Маслач, В. Орел, Т. Титаренко) та в окремих професіях (Т. Грубі, Л. Карамушка, Г. Ложкін, О. Сафін, В. Шауфелі).

Проблема «вигорання» привертає увагу через свою складність як психофізіологічної реакції, що охоплює психологічний, емоційний та фізичний відхід від активності у зв'язку з негативними чинниками, що спричиняють «вигорання».

Найпопулярнішою сьогодні є концепція вигорання, яку запропонували Х. Маслач і С. Джексон у 1976 та 1986 роках. Вони описали психічне вигорання як феномен, що включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та зменшення професійних досягнень.

Х. Маслач визначила феномен емоційного вигорання через термін «професійне вигорання», що дозволило досліджувати це явище як аспект професійної деформації фахівця під впливом робочого стресу.

Н. Водоп'янова та О. Старченкова описали феномен психічного вигорання як «багатомірний конструкт, що включає в себе сукупність негативних психологічних переживань і дезадапційної поведінки як наслідок тривалих й інтенсивних стресів спілкування», а феномен професійного вигорання як «сукупність стійких симптомів, що проявляються в негативних емоційних

переживаннях й настановах щодо своєї роботи (професії) і суб'єктів ділового спілкування».

Л. Вайнштейн застосовує термін «феномен психічного вигорання» і розуміє його як особливий прояв негативного впливу професії на особистість.

Л. Дьоміна та І. Ральнікова визначають його як «функціональний стереотип, що дає змогу дозувати й ощадливо витратити енергетичні й психологічні ресурси».

Згідно з В. Бойко, феномен емоційного вигорання розвивається поетапно, і для кожного етапу характерні певні ознаки, які викликаються різними чинниками.

До сьогодні не існує єдиного погляду на структуру та динаміку феномена професійного вигорання.

Вигорання – не одномоментний процес; він розвивається поступово, процесуально. Розглядаючи вигорання як процес, Д. Етціон вказує на те, що воно починається без попередження, до конкретного моменту розвивається повільно, латентно, а потім раптово й несподівано у людини з'являється відчуття виснаження. При цьому вона сама неспроможна пов'язати це руйнівне переживання з певною конкретною стресовою подією.

Отже, професійне вигорання є складним процесом, що обумовлений різноманітними внутрішніми (психологічними) та зовнішніми (соціально-економічними та фізичними) чинниками. Воно включає в себе емоційне виснаження, зниження особистих досягнень, втрату мотивації до праці та життя в суспільстві.

Аналіз наукової літератури українських та міжнародних дослідників вказує на те, що професійне вигорання є складним явищем з багатьма компонентами, і його приналежність залишається об'єктом дискусії. Найбільш поширеною моделлю є тривалість феномену, запропонована Х. Маслач і С. Джексон, в рамках якої вигорання описується як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження.

**Висновки та перспективи дослідження.** Професійне вигорання не має прямої взаємозалежності від таких факторів, як стаж роботи державних службовців, вік та зовнішня продуктивність професійної діяльності. Крім того, цей синдром може виникати не лише у фахівців, чия діяльність пов'язана з активним спілкуванням, але й у представників інших професійних груп, особливо коли існує велика відповідальність за виконану роботу. Вигорання може виникати у тих, хто постійно переживає емоційний напружений взаємозв'язок на роботі, зокрема в умовах взаємодії «людина – людина», і не може ефективно компенсувати цю напругу. Постійне напруження та стрес також є факторами, що сприяють професійному вигоранню. У той же час важливо зауважити, що професійне вигорання – це індивідуальний процес, що визначається поєднанням особистісних та об'єктивних чинників, які залежать від індивідуальних рис особистості, а також від системи професійного розвитку та соціальних умов.

Ключовим стимулом для психологічної профілактики та корекції професійного вигорання є процес саморозвитку. Систематичний і цілеспрямований розвиток самосвідомості є основним принципом для

запобігання та виправлення професійних проблем. Підтримання усвідомленого контролю над діяльністю включає у себе прийняття особистістю мети своєї діяльності та програми змін.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Арефнія С. В. Основні напрямки практичної психологічно-педагогічної роботи із синдромом вигорання у державних службовців державних органів влади. *Теорія і практика сучасної психології*: Зб. наук. праць. Вип. 3. Запоріжжя. 2018 р. С.81–87.
2. Закон України «Про державну службу» від 16.12.1993 № 3723-XII. Електронний ресурс - <https://ips.ligazakon.net/document/T372300?an=1>.

**Терещенко Р.Л.,**

*студент II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мамчур І.В.*

## ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПОЯВИ КОНФЛІКТІВ У КОЛЕКТИВАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Постановка проблеми.** У процесі спільної життєдіяльності військовослужбовці постійно взаємодіють один з одним. У процесі активної взаємодії, під час колективного виконання завдань бойової підготовки між ними не можуть не виникати найрізноманітніші протиріччя. Надзвичайно важливо попередити виникнення конфліктних ситуацій у колективах військовослужбовців. Саме тому питання психологічної профілактики появи конфліктів серед військових особливо актуальне.

**Метою статті** є теоретичний огляд різних поглядів на поняття «конфлікт» та визначення шляхів психологічної профілактики виникнення конфліктів у колективах військовослужбовців.

#### **Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій.**

Серед фахівців, які займаються вивченням конфлікту, немає єдиної точки зору на питання про те, що він собою представляє. Це обумовлено складністю самого феномена конфлікту, а також неоднозначним розумінням того, чим викликано його виникнення. Конфлікт (від лат. «confluctus») означає зіткнення сторін, думок, інтересів. Перші дослідження конфліктів здійснено у соціології та психології. Найбільш значимий емпіричний матеріал з конфліктології накопичено у психології. [1, с. 12]

Німецький соціолог Зіммель Г. першим ввів термін «соціологія конфлікту». Він зазначає, що людське суспільство, його існування та розвиток нерозривно пов'язані з конфліктами, які є неминучими. Конфлікт як соціальний процес має системний характер, адже охоплює все суспільство і його наслідки мають пряме відношення до збереження соціального цілого. Конфлікт відображає не лише зіткнення інтересів, але й наявність інстинктів ворожості. Тому одним з джерел



конфлікту є внутрішня біологічна природа людей. На думку Зіммеля Г. конфлікти не обов'язково повинні призводити до руйнувань, навпаки, може виконувати важливі функції зі збереження соціальних відносин і соціальним систем. Конфлікти також є одним з головних соціальних процесів, які допомагають згуртованості і збереженню соціального цілого. [3]

Американський соціолог Смолл А. підкреслював соціологічне значення конфліктів. Його концепція базується навколо поняття «інтерес», яке він вважає головною складовою соціологічного аналізу, а головним соціальним конфліктом – конфлікт інтересів. Тому можна говорити про те, що конфлікт – базовий та універсальний соціальний процес. [3, с. 9]

Зіммель Г. вважав, що неглибокі, короткочасні конфлікти допомагають індивідам позбавитись почуття ворожості і роздратування, запобігти можливості накопичувати такі почуття. Вони легше піддаються нормативному регулюванню, а це також допомагає інтеграції соціального цілого.

Окрім соціологів, проблемою конфлікту широко цікавились і досліджували психологи, адже конфлікт тісно пов'язаний з психологічним благополуччям людини.

Циба В. звернув увагу на конфлікт між несумісними позиціями індивідів у групі. Він зазначав, що розв'язання суперечностей антагоністичного типу завжди відбувається у формі конфлікту з усуненням його або переходу на бік однієї зі сторін. [4, с.272-273]

За визначенням Неймана Дж. і Моргенштерна О. конфлікт є взаємодією двох об'єктів ( людей, груп, фірм тощо), у яких несумісні цілі і способи їх досягнення.

Серед зарубіжних вчених, які вивчали різні підходи до вивчення конфліктів та конфліктності, є Фрейд З., Юнг К., Берн Е., Скотт Дж. та інші.

Проблему специфіки конфліктів, взаємовідносин та взаємодії військовослужбовців останнім часом вивчали такі науковці як Афонін Є., Варій М., Федоренко В., Гайдукевич Г., Ложкін Г., Волянчук Н., Парамонов А., Срібний В., Стайффер С. та ін. Вони розглядали сутність конфліктів, їх зміст, структуру в соціальній організації, поняття військового конфлікту та шляхи їх розв'язання.

#### **Викладення основного матеріалу.**

Дослідження сучасних процесів, що відбуваються у суспільстві, доводять, що конфлікт є одним із найважливіших соціальних проблем. Чим сильніша емоційна засмученість учасників конфлікту, тим він гостріший. Конфліктуючі групи, намагаючись уникнути гострого протистояння, будуть змушені шукати компромісних рішень. Чітке усвідомлення учасниками конфлікту своїх інтересів та цілей і створює передумову для осмисленого пошуку компромісу між ними. Першу концепцію людської конфліктності створив Фрейд З., заклавши основи психодинамічного підходу до вивчення конфлікту. На його думку, будь-яка особистість перебуває у стані постійного внутрішнього або зовнішнього конфлікту. Конфлікт – це частина внутрішнього життя людини; виникнення конфліктів супроводжує розвиток особистості. [4, с. 273]

Швейцарський психолог Юнг К.-Г. сформував положення про існування колективного несвідомого та запропонував типологію характерів людини, яка пояснювала поведінку особистості в конфлікті. [3, с. 12]

Засновник транзактного аналізу Берн Е. визначав, що у кожної людини під час спілкування актуалізується то одна, то інша частина особистості в залежності від ситуації. Всього в структурі особистості виділяють три компоненти або стани: «дитина», «батько», «дорослий».

У сучасній психологічній літературі найбільшого поширення набули два підходи до розуміння сутності конфлікту:

1. Конфлікт визначається як зіткнення сторін, думок, сил, тобто дуже широко. Але за такого підходу конфлікти можливі і в неживій природі.

2. Конфлікт як зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок і поглядів опонентів (суб'єктів взаємодії). У цьому випадку коло учасників конфлікту обмежується групою людей. [2, с. 190]

Таким чином, конфлікт є важливим теоретичним конструктом у психоаналітичних концепціях. Розуміння внутрішніх суперечностей і конфліктів особистості є ключем до пояснення того, що відбувається з людиною. Соціальна поведінка взагалі детермінована не стільки зовнішньою ситуацією, скільки особистісними особливостями людини, і ті чи інші проблеми її інтерперсонального існування мають внутрішньоособистісне походження. [3, с. 14]

Саме протидія суб'єктів конфлікту може розгортатися у трьох сферах: спілкуванні, поведінці або військово-професійній діяльності.

Профілактика конфлікту являє собою вид управлінської діяльності, який полягає в своєчасному розпізнанні, усуненні або ослабленні конфліктогенних факторів і обмеженні таким шляхом можливості їх деструктивного розвитку. Як уже зазначалося, кожен конфлікт пов'язаний з утиском тих чи інших інтересів людей – як матеріальних, так і духовних. Тому починати роботу з його попередження слід із далеких, глибинних передумов, з виявлення потенційних причин конфлікту. Виділяють, як було сказано раніше, дві групи причин конфлікту: об'єктивні (соціальні) і суб'єктивні (психологічні). Відповідно до цього застосовують і дві групи методів профілактики конфліктів. [2, с. 207]

1. Метод попередження об'єктивних конфліктів досить добре відомий – це реалізація різних соціальних програм – від економічних до культурних, освітніх, за допомогою яких ці причини поступово усуваються, хоча і повільніше, ніж хотілося б. Але проблема профілактики конфліктів полягає в тому, що багато з них виникає без видимих об'єктивних, соціальних, матеріальних причин.

2. Найбільш дієвим способом усунення суб'єктивних конфліктів є застосування психологічних методів, до яких належать:

– ретельний психологічний аналіз ідейних, емоційних мотивів сторін конфлікту, що зароджується (це є особливо ефективним на латентній стадії конфлікту, до його переростання у відкрите зіткнення);

– проведення систематичної роботи щодо психологічної і, особливо, конфліктологічної освіти працівників;

– використання психологічного методу блокування агресивних намірів підлеглих за допомогою розвитку в них контрмотивів шляхом, наприклад, послідовного проведення в підрозділі політики просування по службі, кар'єрного зростання;

– послідовне підтримання в підрозділі атмосфери співпраці (цей метод є головним у системі заходів щодо попередження конфліктів, особливо конфліктів суб'єктивного характеру).

Організуючи роботу з попередження конфлікту, командир повинен бачити своє завдання-мінімум у тому, щоб не нашкодити тій згоді, яка спочатку присутня у взаєминах людей, а своє завдання максимум вбачати у зміцненні цієї згоди. При цьому треба враховувати, що вирішення першого, а тим більше другого з цих завдань є однією з найважливіших організаційно-психологічних проблем управлінської діяльності, яка іменується тактикою підтримки співпраці.

Ця тактика являє собою сукупність управлінських методів переважно психологічного змісту, найважливішими з яких представлено у Таблиці 1.

*Таблиця 1.*

### Управлінські методи конфліктології

№	Назва методу	Особливості використання
1	метод згоди	залучення потенційних конфліктантів у спільну справу, під час здійснення якої у можливих суперників з'являється більш-менш широке поле спільних інтересів, вони краще пізнають один одного, звикають співпрацювати, спільно вирішувати проблеми
2	метод доброзичливості та емпатії	розвитку здатності до співпереживання, співчуття іншим людям, розуміння їх внутрішніх станів розвиток вміння висловлювати співчуття товаришеві по службі, надавати йому практичне сприяння; цей метод вимагає виключення невмотивованої ворожості, агресії; прояву терпимості до тих чи інших особливостей інших людей
3	метод поваги гідності та репутації партнера	у разі виникнення будь-яких розбіжностей, здатних викликати конфлікт, із метою попередження подальшого негативного розвитку подій необхідно виражати повагу та визнавати гідність партнера, мати повагу до його особистості; цей метод вимагає наявності вміння розділяти справу та особистість
4	метод недопущення дискримінації людей	неприпустимість підкреслення переваги одного військовослужбовця над іншим, яких би то не було розходжень між ними. З точки зору профілактики конфліктів, метод має безсумнівні переваги, оскільки дозволяє уникнути таких негативних емоцій, як заздрість, образа, здатних спровокувати конфліктне протистояння

5	метод «погладжування»	Використання схвалення і підтримки. Для цього розроблено безліч способів – презентації, ювілей, спільний відпочинок колективів тощо
6	метод, який використовує почуття гумору	Наявність цього почуття – одне зі свідчень духовного здоров'я людини, її оптимістичного погляду на світ. Гумор згуртовує людей навіть у тих ситуаціях, коли не залишилося вже ніяких надій на примирення

Управління конфліктами може бути вирішене за дотримання ряду необхідних умов:

- керівник повинен виявляти впевненість в успіху цієї роботи. Його впевненість, рішучість подолати розбіжності самі по собі матимуть позитивний вплив на учасників протиборства і сприятимуть його позитивному результату;

- щоб бути впевненим в успіху, командир повинен добре знати сутність конфлікту як особливого соціально-психологічного явища, характер причин, що його породжують, тобто повинен бути теоретично підготовленим для вирішення завдань подібного роду;

- доповнення загальних знань конкретними відомостями про особливості даної ситуації, яка завжди виявляється в чомусь унікальною, оскільки немає двох абсолютно однакових за змістом конфліктних ситуацій;

- керівник, використовуючи загальні знання і результати конкретного аналізу, повинен вибрати відповідну ситуації тактику управління конфліктом.

Серед цих умов найважливішою є – впевненість у можливості й необхідності вирішення проблем регулювання конфліктів.

#### **Висновки та перспективи дослідження.**

Профілактика конфліктів вимагає від керівника не тільки знання методів впливу на групову психологію, але й уміння розпізнавати індивідуальні особливості підлеглих і впливати на їхню поведінку. Це дуже важливо стосовно тих психологічних типів військових, які відіграють особливу роль в генеруванні конфліктів, тобто так званих конфліктних особистостей. Найбільш прийнятним способом нейтралізації негативних впливів з боку конфліктних особистостей і є формування в підрозділі на основі сукупності зазначених вище методів усталеного морально-психологічного клімату, здатного надійно протистояти будь-яким негативним проявам. [2, с. 209]

Представлене психологічне дослідження не вичерпує подальших наукових розвідок з даної проблеми. Важливою складовою подальшого дослідження є його емпірична складова.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 2006. 275 с.
2. Основи військової психології: навч. посіб. / Г. В. Бондарев, П. П. Круть ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с.
3. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла». 2020. 360 с.
4. Циба В.Т. Системна соціальна психологія. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури. 2006. 328 с.

*Левицька О.В.,*

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Радул І.Г.*

## **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ**

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство характеризується складною системою відносин – моральних, родинних, духовних, соціальних, економічних, політичних, виробничих. Суб'єкти цих відносин часто переслідують різні цілі, інтереси, прагнення, що призводить до виникнення труднощів у взаємодії один з одним, особистісної напруженості між ними, можливих міжособистісних конфліктів. Крім того, важкі випробування, спричинені економічними кризами, політичними суперечками та воєнними діями, викликають тривалі негативні стани, емоційні порушення. Стає зрозуміло, що багато соціальних, психологічних проблем у сфері міжособистісної взаємодії пов'язані з сильним навантаженням на нервову систему, психіку людини і нездатністю адаптуватися до нових, складних умов життя. На нашу думку, одним із чинників подолання особистісної напруженості може виступати розвиток емоційного інтелекту.

**Мета статті:** теоретично дослідити вплив емоційного інтелекту на подолання особистісної напруженості персоналу організацій.

**Викладення основного матеріалу.** Проблема дослідження емоційного інтелекту стає все більш актуальною на сучасному етапі розвитку психології і привертає велику увагу дослідників. Поняття «емоційний інтелект» вперше було використано в 1960 році в роботах Майкла Белдока, але сама концепція була сформована після виходу науково-популярної книги «Емоційний інтелект: чому він значить більше, ніж IQ» Деніела Гоулмана. В психології представлено значна кількість теорій емоційного інтелекту, авторами яких є Р. Бар-Он, Г. Гарднер, Д. Карузо, Р. Купер, Дж. Майєр, А. Сааф, П. Саловей. Серед вітчизняних дослідників вивченням емоційного інтелекту займалися І. Андрєєва, Г. Березнюк, С. Дерев'янка, Т. Зайчикова, Н. Коврига, О. Милославська, Е. Носенко, О. Подорожня, Г. Свідерська, О. Філатова; адаптивний потенціал емоційного інтелекту розкрито такими науковцями як І. Аршава, М. Бреккет, Т. Кумскова, Г. Юсупова та ін.

Аналіз психологічної літератури свідчить про наявність робіт зарубіжних та вітчизняних учених, які дотичні до аналізу проблеми особистісної напруженості. До них належать праці, які стосуються особливостей напружених та складних професійних ситуацій (Л. Аболін, Н. Наєнко, Т. Немчин), змісту дезадаптивних станів та механізмів їхньої регуляції (Д. Барлоу, А. Бек, Д. Вестбрук, А. Карачевський, Р. МакМаллін), особливостей негативних психічних станів та

способів їхнього подолання (Д. Бек, Д. Биик, Д. Кларк, Р. Ліхі, В. Паробій, О. Романчук, О. Сергієнко та ін.). Проте залишаються недостатньо вивченими питання, що стосуються структури емоційного інтелекту, визначення його специфіки в порівнянні з іншими проявами інтелекту, взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту з різними формами переживання, впливу на ефективність трудової діяльності особистості тощо.

Емоційний інтелект, як було доведено науковцями, є одним із значимих компонентів життєдіяльності людини, оскільки він надає можливість особистості розуміти себе, допомагає точно розбиратися в емоційних станах інших людей та впливає на вміння адекватно реагувати на різні життєві події. **Емоційний інтелект** у загальному розумінні розглядається як здатність керувати емоціями та проявляти емпатію. Сюди належить вміння розпізнавати емоції, усвідомлювати негативні і позитивні почуття, відокремлювати особисте сприйняття від наочних фактів, управляти власними і чужими емоціями. Це певна людська здатність дуже точного відчуття ситуації, розуміння бажань оточуючих, стійкості до стресу і впливу негативних емоцій [1, С.16-17].

Дуже часто емоції людей у повсякденному спілкуванні виходять з під контролю і це навіть вже не викликає здивування з боку оточуючих. Якщо людина володіє високим рівнем емоційного інтелекту, то вона завжди намагається залишатися врівноваженою в будь-якій ситуації і добре вміє спілкуватися з оточуючими, враховуючи їх емоції. Людина, яка здатна розуміти власні емоції, вміє їх ідентифікувати та інтерпретувати, а також керувати емоційними переживаннями, їй набагато простіше розв'язувати міжособистісні конфлікти, вирішувати непрості життєві обставини, легше взаємодіяти та комунікувати з оточуючими людьми.

У керівників різного рівня організацій часто виникає питання, як подолати особистісну напруженість персоналу задля збереження позитивного психологічного клімату як умови підвищення ефективності праці, що в свою чергу впливає на успіх розвитку компанії чи підприємства. Базуючись на представлених у психологічній літературі підходах, **особистісну напруженість** персоналу можна визначити, як «певний психічний стан персоналу, який характеризується загостренням внутрішньо особистісних протиріч об'єктивного і суб'єктивного характеру і проявляється в індивідуальній та груповій поведінці персоналу організації» [2]. Очевидним є й те, що високий рівень особистісної напруженості негативно впливає на продуктивність функціонування організації, викликає незадоволеність персоналу умовами праці, рівнем успішності, зневіру у можливість досягнення цілей.

Одним із чинників подолання особистісної напруженості може виступати рівень розвитку емоційного інтелекту співробітників. Деніел Гоулман у 1998 р. зазначив, що емоційний інтелект у сучасному розумінні тісно пов'язаний із класичною теорією управління, яка стверджує, що продуктивність ефективного адміністратора залежить від трьох основних навичок, а саме: технічних, концептуальних та людських, або того, як індивід сприймає і визнає своїх керівників, рівних за рангом і підлеглих. Така поведінка глибоко впливає на

управління продуктивністю та загальне управління людськими ресурсами в організаціях.

Д. Гоулман розробив структуру з п'яти ключових компонентів емоційного інтелекту на робочому місці [4]:

- самосвідомість – здатність розуміти свої емоції під час прийняття рішень, усвідомлюючи слабкі та сильні сторони, визначаючи свої цілі та життєві цінності;

- саморегулювання – здатність керувати емоціями, не піддаючись імпульсам;

- мотивація – здатність досягати своїх особистих цілей для підвищення продуктивності задля факту досягнення;

- емпатія – здатність розуміти емоції інших, співпереживати з ними та, попри це, приймати об'єктивні рішення;

- соціальні навички – здатність налагоджувати міцні стосунки зі своєю командою.

Дж. Майєр та П. Саловей виокремили такі складові емоційного інтелекту, які піддаються аналізу і розвитку в контексті удосконалення навичок взаємодії суб'єктів праці: точність оцінки та вираження емоцій; розуміння емоцій, їх розпізнання; використання емоцій в розумовій, пізнавальній діяльності; управління емоціями [5].

Система стосунків між працівниками та керівниками, які управляють організацією чи підприємством, повинна базуватися на розумінні емоцій оточуючих; того, що вони відчувають або думають, що їх мотивує, як вони реагують на вказівки та зауваження, їх погляди на різні теми, сильних чи слабких сторін особистості, ставлення до роботи. Людська особистість повинна бути в центрі уваги керівництва організації, найбільш значущою ланкою функціонування установи. Зростання складності взаємовідносин між персоналом та управлінським складом у сучасному світі потребує від останнього вміння здійснювати регуляцію взаємовідносин та запобігати конфліктам, щоб утримати підприємство або організацію на шляху продуктивності та стійкості. Чим більшим є рівень показника емоційного інтелекту в колективі, тим сприятливішим є його психологічний клімат [3].

Зазначимо, що емоційний інтелект впливає на психічне та фізичне здоров'я людини, успішність на роботі, стосунки в середині колективу та сім'ї. Успішність на роботі безпосередньо залежить від високого рівня розвитку емоційного інтелекту, який може допомогти орієнтуватися у соціальних труднощах на робочому місці, керувати іншими та мотивувати їх, а також досягати кар'єрного успіху. В сучасних компаніях під час професійного відбору враховують рівень розвитку емоційного інтелекту претендентів на рівні з технологічними та професійними здібностями. Якщо людина не здатна керувати своїми емоціями, ймовірно, вона також не впорається зі стресом, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям та вплинути на продуктивність праці.

Розуміючи свої емоції та вмюючи їх контролювати створює можливість краще відчувати і оточуючих людей, що, в свою чергу, дасть змогу зняти особистісну напругу, ефективніше спілкуватися та налагоджувати міцніші стосунки і на роботі, і в особистому житті.

Емоційний інтелект значною мірою впливає на розумну поведінку в конкретних ситуаціях, зокрема на робочому місці. Володіння високим рівнем емоційного інтелекту допомагає співробітникам працювати краще, продуктивніше, послаблювати конфлікти з іншими та будувати дружні стосунки, які поліпшують управління продуктивністю організації. Отже, коріння ефективного управління людськими ресурсами закладені у володінні високим рівнем емоційного інтелекту, що є запорукою ефективного управління продуктивністю праці. Якщо члени організації зможуть розвивати культуру емоційного інтелекту, організація рухатиметься у напрямку позитивних змін, до наступних звершень, підвищення рентабельності виробництва та ефективності діяльності підприємства.

**Висновки і перспективи дослідження.** Тож, розглянувши зміст психологічної категорії «емоційний інтелект», його структуру та прояви, можемо зробити висновки, що у стосунках між співробітниками та керівниками, які управляють підприємством чи організацією, необхідні взаємне розуміння емоцій, уміння стримувати себе всупереч негативній інформації, здатність у важких ситуаціях залишатися спокійними та позитивними, підтримувати атмосферу довіри і взаємоповаги.

Емоційний інтелект як спосіб подолання особистісної напруженості персоналу організацій зараз набуває важливості, як ніколи раніше, і ця навичка стає однією з передумов ефективної співпраці керівників зі своїми командами, налагодження відносин і створення ефективного робочого середовища. Емоційний інтелект закладає важливу основу для процвітання персоналу і побудови міцних міжособистісних стосунків, надаючи можливість суттєво покращити культуру та продуктивність праці. Наступним кроком нашого дослідження є емпіричне підтвердження залежності між рівнем розвитку емоційного інтелекту та зниженням особистісного напруження персоналу організації.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Дерев'яно С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. Чернівці: Десна Поліграф, 2016. 312 с.
2. Заїка І.В. Основні вияви особистісної напруженості *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 53. С.9-15.
3. Карузо Д.Р., Саловей П. Емоційний інтелект керівника. Київ: «Самміт-книга», 2017. 296 с.
4. Goleman, D. *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1998. 383 p.
5. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence *Intelligence*. 1993. Vol. 17, N 4. P. 433–442.



**Дерполюк О. Є.,**  
*Студентки I курсу аспірантури кафедри психології та соціальної роботи  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: доктор філософії PhD,  
кандидат психологічних наук, доцент Галушко Л.Я.*

## **ЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В КАНАДІ**

### **Постановка проблеми.**

Актуальність цього дослідження ґрунтується на фундаментальних змінах, які відбуваються в українському суспільстві, каталізатором яких стало повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну. Тепер, як ніколи гостро, постає питання про психологічну, психіатричну і соціальну допомоги людям, які постраждали від війни.

З упевненістю можна сказати, що не існує мешканців України, які б не постраждали ментально, психологічно і/або фізично під час повномасштабної війни. Враховуючи трагічний контекст нашого сьогодення, з потребою надання психокорекційної допомоги на яку можуть розраховувати українці і українки, не менш гостро постає питання і про її якість.

**Метою цієї роботи** є привернення уваги до пошуку дієвого алгоритму розповсюдження інформації про етичні стандарти в роботі психолога-консультанта, важливість їх дотримання як серед психологів-початківців, так і досвідчених практикуючих психологів-консультантів, використання новітніх технологій та популярних соціальних мереж.

### **Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій.**

Питання етики у професійній діяльності українських психологів-консультантів піднімали у різний час Горбунова В. (2005; 2008) [1,2], Derek Truscott, & Kenneth H. Crook (2021) [3], та інші. Доречно було б зараз згадати і про науку, яка давно вже існує – деонтологія. «Деонтологія тісно пов'язана з людськими відносинами, адже де є відносини між людьми, там не уникнути складнощів у спілкуванні. У тому числі в системі взаємовідносин психолог-клієнт.» [4]. Горбунова В. (2005) у своїй статті пише про те, що «Психологічна деонтологія в Україні лише стає на шлях свого розвитку» [4]. Цілком погороджуємося із цим твердженням, адже в Україні, на відміну від Канади, поки що відсутній єдиний етичний кодекс, до якого могли б звертатися терапевти і психологи-консультанти різних спрямувань. У статті «*ETHICAL PRINCIPLES OF CONDUCTING THE PSYCHO-CORRECTIONAL PROCESS AS AN EXAMPLE OF THE ANALYSIS OF THE ETHICAL CODES OF UKRAINE AND CANADA*», ми згадували про те, що «...дослідження теми моралі і етики в професійній діяльності є постійним і перманентним процесом, які супроводжують діяльність психолога.» [4]. У цій статті ми також порівняли різні українські етичні кодекси і канадський «Code of Ethics» [5].

### **Виклад основного матеріалу.**

Задовго до повномасштабного вторгнення в Україні стрімко поширювалися серед населення консультаційні послуги, за посередництва таких соціальних мереж як Інстаграм, Тік-Ток, Фейсбук тощо. Варто зазначити, що для масової популяризації професії серед населення, такий інструмент може бути досить ефективним. Разом з тим, ризик отримати некваліфіковану допомогу суттєво зростає, адже через соціальні мережі досить складно перевірити компетентність психолога-консультанта. В рамках нашого дослідження, «...ми провели міні опитування у соціальних мережах і запитали аудиторію про те, за якими критеріями вони обрали б для себе психолога/терапевта. Нам надіслали близько 360 відповідей. Відповіді ми розташували від найпопулярнішого до найменш затребуваного: «Обираю психолога за відчуттями», «Обираю психолога за рекомендацією», «Обираю психолога враховуючи його/її досвід роботи», «Обираю психолога враховуючи його/її рівень освіти», «Обираю психолога враховуючи вартість консультації» і «Обираю психолога, який працює в межах етичного кодексу». Як бачимо, хоч наше опитування і не є репрезентативним, воно інформує про певну тенденцію, яка свідчить про те, що етичні питання не є пріоритетом серед клієнтів» [4].

Описана тенденція набуває чимдалі більшого поширення і викликає занепокоєння пов'язане з тим, що людина радше напише популярному блогеру, ніж звернеться по фахову допомогу. Достатньо зайти на сторінку будь-якого популярного блогера, який роздає різноманітні поради, що часто втручаються у сферу складних психоемоційних людських переживань і потребують не узагальнень та шаблонних порад, а спеціалізованої, професійної, індивідуальної допомоги. В загальній масі люди запитують у блогерів про те, як дати собі раду у депресивному стані, як наважитись на розлучення і т.д. Можемо припустити, що в умовах загального стресу породженого війною, люди відчувають різного спектру емоції, які важко піддаються самоаналізу, і самоусвідомленню. Люди потребують саме професійної допомоги, але частіше звертаються до тих, кого бачать щодня у своєму гаджеті. Зрозуміло, що такий низький запит суспільства на якісну психологічну допомогу може породжувати й відповідну пропозицію послуг, що нехтує загальноприйнятими правилами професійної діяльності.

На нашу думку розуміння і дотримання правил етичного кодексу є однією з важливих і базових компетенцій, яка сприяє цілісному підходу в роботі психолога-консультанта. Тому що це основа, без якої неможливе надання якісних психологічних послуг. Так само, як дерево не здатне рости без міцного коріння, так і фахівець повноцінно не може практикувати без дотримання етичних норм.

Пропонуємо звернути увагу на позитивний досвід канадійських колег, які у своїй практиці у переважній більшості дотримуються етичного кодексу. Цьому сприяють не тільки загальна висока культура психологічного консультування, а й суворі правила, які унормовують та контролюють професійну діяльність психологів-практиків. Зокрема, за порушення фундаментального етичного принципу конфіденційності у психологічному консультуванні передбачена як юридична відповідальність так і позбавлення фахівця ліцензії. Одночасно з цим, знання і дотримання етичного кодексу дають можливість захистити себе психологу-консультанту, терапевту, і клієнту, про що чітко регламентовано «Code

of Ethics» [5]. На нашу думку, незважаючи на відмінності в практиці українського та канадського консультування, але одне важливе правило, яке, на нашу думку, має непорушно дотримуватись на всіх континентах і в усіх країнах – конфіденційність. Адже, порушення цього правила може приводити до трагічних наслідків.

В Канаді, на відміну від України, сформовано толерантне ставлення суспільства до психологічного консультування, такі послуги користуються популярністю, а їх відвідування нормою. Разом з тим, практика роботи спеціалістів-психологів через соцмережі поширення не має. Канадійське суспільство у своїй більшості усвідомлює важливість кваліфікаційних вимог до психолога-консультанта. Це обумовлено і тим, що отримати ліцензію мають право тільки ті фахівці, які мають PhD ступінь (*не у всіх провінціях це правило чинне-авт.*).

Після аналізу канадської практики психологічного консультування, ми вважаємо, що важливо звернути увагу на необхідність проведення швидких та рішучих дій для зміни загальної парадигми в діяльності українських психологів. Особливий акцент слід зробити на посиленні етичних норм та збільшенні відповідальності за порушення визнаних державними інституціями і громадськими асоціаціями правил.

- Більшість етичних кодексів ухвалених і діючих в Україні, що регулюють діяльність психологів, прийняті ще наприкінці минулого століття, потребують суттєвої модернізації;

- Вважаємо, що Україні варто запозичити канадійський досвід і ухвалити єдиний етичний кодекс, який регулював би діяльність усіх консультантів/терапевтів;

- Потребує більшого посилення регуляторна політика держави у сфері обмеження доступу до клієнтів осіб, які не мають відповідної кваліфікації. Вважаємо, що запровадження державного ліцензування може посилити корупційну складову. Тому, можливо цей процес варто надати самоврядним громадським асоціаціям, які діяли б на підставі ухваленого Верховною Радою спеціального закону. Обов'язковим у діяльності таких асоціацій мала б стати робота етичних комісій;

- Варто запровадити адміністративну, а в окремих випадках і кримінальну відповідальність за порушення фундаментального етичного принципу конфіденційності;

- Посилити вивчення студентами-психологами предмету психологічна деонтологія. Саме у студентському середовищі має утверджуватися повага та розуміння значимості етичних принципів у професійній діяльності. Студенти, мають стати першими комунікаторами між професійними спеціалістами і громадськістю, активно просувати принципи своєї майбутньої діяльності у доступних соціальних мережах. [4]

#### **Висновки і перспективи дослідження.**

Ми не можемо вплинути на швидкість прийняття законодавчих норм в професії психолога. Але ми вже можемо знаходити доступні інструменти

комунікації з починаючими і давно практикуючими спеціалістами про відповідальність, яка йде поруч зі свободою, та сприятиме формуванню прозорого, зрозумілого і прийняттого професійного середовища в діяльності психологів-консультантів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Горбунова, В.В. (2005) Етичні та правові аспекти психологічних досліджень. *Практична психологія соціальна робота. No 3.* С. 18-23. Взято з <http://eprints.zu.edu.ua/4027/1/9.pdf>
2. Горбунова, В.В. (2008). Етичні дилеми у практиці психологічної допомоги. *Практична психологія та соціальна робота. No 8.* Взято з <https://core.ac.uk/download/pdf/12084053.pdf>
3. Truscott, D., & Crook, K. H. (2021). *Ethics for the Practice of Psychology in Canada, Third Edition.* Edmonton (Alberta, Canada): University of Alberta Press. Retrieved from <https://www.amazon.ca/Ethics-Practice-Psychology-Canada-Third/dp/1772125423>
4. Дерполюк О.Є. (2023). ETHICAL PRINCIPLES OF CONDUCTING THE PSYCHO-CORRECTIONAL PROCESS AS AN EXAMPLE OF THE ANALYSIS OF THE ETHICAL CODES OF UKRAINE AND CANADA. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. No 21.* С. 36-45. Взято з [https://www.prap.rv.ua/index.php/prap\\_rv/article/view/356](https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/356)
5. Canadian Counselling and Psychotherapy Association. Ottawa (Ontario, Canada): Canadian Counselling and Psychotherapy Association (2020). *Code of Ethics.* Взято з <http://surl.li/ooadm>

**Черкаська К.В.,**

*студентка II курсу магістратури  
факультету педагогіки та психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мельничук І.Я*

## **ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНОГО ЛІДЕРА У СУЧАСНОМУ БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩІ**

**Постановка проблеми.** Емоційний інтелект в сучасному світі займає особливе місце, особливо в контексті розвитку особистості, успішності в різних сферах життя та міжособистісних взаємодій. Емоційний інтелект - це здатність людини до розпізнавання емоцій, розуміння мотивів, спрямованостей і бажань інших людей та своїх власних, а також здатність до управління своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення конкретних практичних завдань та підвищення якості міжособистісної взаємодії [3, с. 505].

**Викладення основного матеріалу.** За результатами вивчення підходів вчених до визначення поняття «емоційний інтелект», ми ґрунтуємося на узагальненому визначенні, що емоційний інтелект інтегрує в собі здібності та вміння правильно диференціації різних емоцій, вміння викликати конкретні емоції, навички розуміння емоцій та певна сукупність знань для аналізу та

регуляції емоцій. Емоційний інтелект включає прояв емоційної усвідомленості, навички управління власними емоціями, що переживаються, реалізація самомотивації, прояв емпатії, вміння розпізнавати емоції оточуючих.

Якщо коротко описати сутність даного поняття, то емоційний інтелект - це здатність розуміти, управляти та виявляти емоції, які виникають у вас та в інших людей. Зміст цього поняття включає в себе такі ключові аспекти:

1. Розуміння емоцій: це вміння розпізнавати власні емоції і емоції інших людей. Це означає вміння виявляти, що ви відчуваєте, і розуміти, як ці емоції впливають на ваші думки і поведінку;

2. Управління емоціями: це вміння контролювати свої емоції, виявляти адекватну реакцію на них та ефективно керувати ними. Це може включати в себе стратегії регулювання емоцій, такі як вміння заспокоювати себе під час стресу або зміцнювати позитивний настрій;

3. Використання емоцій в міжособистих взаємодіях: це вміння використовувати свої та інші емоції для покращення спілкування та взаєморозуміння. Це може включати в себе емпатію, тобто здатність відчувати та розуміти емоції інших людей;

4. Мотивація: емоційний інтелект також включає в себе здатність мотивувати себе та інших, використовуючи свої емоції як керуючу силу. Це означає вміння встановлювати та досягати особистих та професійних цілей, використовуючи емоційну енергію.

Отже, емоційний інтелект - це комплексна здатність розуміти, виявляти та ефективно керувати власними емоціями, а також успішно спілкуватися, співпереживати та взаємодіяти з емоціями інших людей, що сприяє покращенню якості міжособистісних відносин та досягненню успіху в різних сферах життя.

Трансформаційному лідеру важливо розуміти значення емоційного інтелекту. Ця якість є ключовою для успішного керівництва та досягнення поставлених цілей. Емоційний інтелект допомагає лідерам ефективно спілкуватися з командою, розуміти їхні потреби та мотивації. Вміння керувати емоціями, які виникають під час роботи в групі, сприяє створенню сприятливого робочого середовища. Крім того, емоційний інтелект дозволяє лідерам ефективно вирішувати конфлікти та робити збалансовані рішення. У підсумку, розвинутий емоційний інтелект допомагає трансформаційним лідерам стати більш успішними та впливовими в своїй діяльності.

Розвинений емоційний інтелект грає ключову роль у розвитку бізнесу та успіху лідера. Його наявність дозволяє досягти таких результатів: 1. Гармонія з власними намірами та переживаннями: лідер з емоційним інтелектом розуміє себе, що дозволяє йому керувати своїми емоціями та реагувати на них адекватно; 2. Підвищення довіри і впевненості: це сприяє створенню довірливих відносин з підлеглими та забезпечує впевненість в успіху майбутніх дій; 3. Створення психологічного клімату для співпраці: лідер, який має розвинений емоційний інтелект, створює сприятливу атмосферу для обміну ідеями та спільного розв'язання завдань; 4. Майстерне керування мотивацією: вміння впливати на мотивацію співробітників допомагає досягати поставлених цілей та завдань; 5. Підтримка креативності та ризику: лідер стимулює підлеглих до інновацій та готовності до

здорового ризику; 6. Створення спрямованості на розвиток: лідер сприяє неперервному розвитку та навчанню у колективі; 7. Підвищення продуктивності праці: ефективне керування емоційними станами в колективі допомагає збільшувати продуктивність та досягати більш високих результатів [1, с. 23].

У сучасних умовах успішність бізнес-організації залежить від її здатності адаптуватися до сучасних вимог і отримувати прибутки. На відміну від інших сфер, таких як державне управління чи освіта, в бізнесі результативність має більш нагальний характер – це не просто питання стратегії на майбутнє, а й спроможність приносити прибуток вже зараз. Організація, що не здатна адаптуватися до нових тенденцій, упускає можливості і зазнає збитків, а відтак може швидко припинити своє існування. Лідер у бізнесі має бути особливо відповідальним за свої рішення. Це означає не лише вміння розуміти та прогнозувати ринкові тенденції, але й готовність до креативного та гнучкого мислення. Такий лідер повинен глибоко розуміти можливості та особливості своїх підлеглих, щоб ефективно керувати їхнім потенціалом. Неспроможність лідера налагоджувати якісний контакт з членами свого колективу має негативний вплив на соціально-психологічну атмосферу в організації. Це може призвести не лише до емоційних розладів, але й до фінансових збитків. Таким чином, успішність бізнесу безпосередньо залежить від здатності керівника до ефективного спілкування та лідерства [2, с. 21].

Розвинений емоційний інтелект відкриває перед бізнес-лідером безліч можливостей: 1. Забезпечення гармонії з власними намірами та переживаннями; 2. Створення довіри серед підлеглих та впевненості у власному майбутньому; 3. Розвиток унікального психологічного клімату, що спонукає підлеглих ділитися ідеями та способами вирішення завдань; 4. Майстерне керування мотивацією підлеглих; 5. Збереження високого рівня креативності та готовності до прийняття здорового ризику серед підлеглих; 6. Підтримка спрямованості колективу на неперервний розвиток і навчання; 7. Підвищення продуктивності праці через раціональне управління емоційними станами у колективі [2, с. 29].

**Висновки.** Враховуючи вищезазначене, вважаю, що емоційний інтелект є ключовою складовою для трансформаційного лідера, оскільки він дозволяє керувати власними емоціями та емоціями інших людей в організації. Трансформаційний лідер повинен мати здатність розуміти власні емоції і емоції своїх підлеглих, а також вміти ефективно комунікувати з ними на емоційному рівні. Емоційний інтелект допомагає трансформаційному лідеру будувати довіру, сприяти співпраці та змінам в організації. Це дає змогу лідеру впливати на мотивацію та ефективність команди, стимулюючи її до досягнення спільних цілей. Крім того, емоційний інтелект допомагає трансформаційному лідеру керувати стресом та викликами, з якими він зіштовхується в процесі здійснення змін. Це дозволяє лідеру залишатися зосередженим та збалансованим навіть у складних ситуаціях. Отже, емоційний інтелект є важливою якістю для трансформаційного лідера, оскільки він допомагає зберігати гармонію та сприяє успішному впровадженню змін в організації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гура Т., Романовський О., Книш А. Психологія лідерства в бізнесі: навчальний посібник. Харків: «Друкарня Мадрид», 2017. 100 с.
2. Книш А.С. *Емоційний інтелект лідера в сфері бізнесу*: навчальний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016 р. 40 с.
3. Mayer J. D., Salovey P., & Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. 63(6). P. 503–517.

**Чернова Д. С.,**

*студентка II курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Радул І.Г.*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО УПРАВЛІННЯ КЕРІВНИКІВ АГРАРНИХ ФОРМУВАНЬ

**Актуальність дослідження.** Аграрний сектор економіки в значній мірі визначає стан економіки в цілому, рівень матеріального забезпечення населення та задоволення його основних потреб. Наукові розробки щодо розвитку сільського господарства останнього десятиліття в основному акцентуються на матеріальних аспектах виробництва та їх удосконаленні, а мало уваги приділяється дослідженню ролі та місця людини у складних соціально-економічних відносинах в суспільстві. Людський капітал стає основною конкурентною перевагою країни в сучасних умовах.

Перехід агропромислового сектора до ринкової економіки потребує перебудови соціально-економічних відносин на селі та створення нових господарських структур. Управління тепер відбувається представниками молодшого покоління, їхні успіхи залежать від освіти, досвіду та здатності перенести позитивні тенденції на майбутнє. Реформування аграрного сектора потребує відповідних змін у системі освіти, зокрема, у підготовці кваліфікованих кадрів для сільськогосподарського виробництва.

Це питання особливо актуальне сьогодні. Дослідження в області психології показує, що проблема психологічної підготовки керівників аграрних підприємств до управлінської діяльності не отримувала достатньої уваги вітчизняних дослідників.

**Виклад основного матеріалу.** Управління як явище в суспільному бутті, не може існувати без людини як суб'єкта управління в динамічних соціальних системах. До сьогоднішнього керівника агрокомплексів ставляться дуже складні вимоги. Здатність керувати – це здатність враховувати вимоги різних факторів і

чинників впливу в процесі своєї діяльності. Отже, на управлінську діяльність керівників аграрних формувань впливають дві групи чинників:

1 група чинників – діє на макрорівні (вплив середовища, держави, регіону і природної зони, ринкових відносин і т.ін.);

2 група чинників – діє на мікрорівні (професійний стаж і досвід керівника, вік керівника, стать керівника).

Таким чином, управління в сільському господарстві має ґрунтуватися на глибокому пізнанні об'єктивних економічних законів, закономірностей управління, врахуванні тенденцій розвитку економічних та соціальних процесів, умілому використанні наукових принципів менеджменту, дотриманні вимог раціонального природокористування, врахуванні психологічного і особистісного фактора в управлінні.

Здійснення заходів щодо подолання економічної кризи і забезпечення стабільного розвитку аграрного комплексу вирішальною мірою залежить від раціональності використання виробничих ресурсів, у тому числі кадрового потенціалу менеджменту підприємств та організацій АПК.

У нашій країні гостро стоїть проблема економічної і психологічної підготовки кадрів. Найбільша проблема, що люди за своїми кваліфікаційними характеристиками не відповідають все зростаючим вимогам сьогодення. Освітнянський рівень працівників сільського господарства найнижчий серед зайнятих в інших галузях народного господарства. З переходом до ринкових відносин, питання якості продукції та забезпечення її конкурентоспроможності змінили вимоги до адміністративно-управлінських працівників, підвищили значення творчого відношення до праці та високого професіоналізму. Це привело до істотних змін у принципах, методах та соціально-психологічних питаннях з управління персоналом, підвищенню їх ролі в організаціях чи підприємствах.

За цих умов існує нагальна потреба у розробці основних підходів до формування системи добору і використання керівних кадрів з таким розрахунком, щоб забезпечити більш високий професійний рівень керівництва економікою АПК, раціональне використання її потенціалу і високу конкурентну спроможність господарських суб'єктів.

Аналізуючи стан наукової розробки проблеми, можна стверджувати, що проблема підготовки управлінських кадрів була представлена здобутками вчених-психологів з даної проблеми.

Так, Н. Коломінський [4], піднімаючи теоретико-методологічні і методичні проблеми удосконалення психологічної підготовки менеджерів вказує, що головним завданням психологічної підготовки менеджерів має стати їх підготовка до інформаційного, морального і соціально-психологічного впливу на особистість студента з метою успішного виконання ним після закінчення вузу соціальних функцій і ролей, відповідно до умов його практичної діяльності. Покращити психологічну підготовку менеджерів можна, дотримуючись таких напрямків: особистісно-діяльнісна направленість змісту, методики, організації психологічної підготовки; концептуальна єдність змісту, форм і методів навчання; проблемно-методологічний характер навчання; міжпредметні зв'язки



в процесі викладання психологічних дисциплін; індивідуалізація і диференціація психолого-професійної підготовки.

Л. Карамушка [3] розглядала психологічні умови та засоби формування психологічної готовності менеджерів освіти до управління. Вона вказала, що успішне формування психологічної готовності до управління керівників освітніх організацій має ґрунтуватися на створенні у процесі підготовки системи психологічних умов:

а) визначення змісту соціально-психологічної підготовки менеджерів освіти з проблем управління;

б) врахування специфіки типових управлінських ситуацій різних категорій менеджерів освіти та їх моделювання у процесі соціально-психологічної підготовки;

в) організація активної управлінської взаємодії у процесі соціально-психологічної підготовки менеджерів;

г) диференціація змісту та організаційних форм соціально-психологічної підготовки для різних категорій менеджерів освіти.

Розкриваючи психологічні особливості підготовки менеджерів освіти з урахуванням статі, О. Бондарчук, Я. Шкурко [1] пропонують два напрямки урахування психологічних особливостей у підготовці менеджерів освіти різної статі:

I напрямок – полягає у забезпеченні керівників знаннями з психології статевих відмінностей (через лекційні курси, спецсеінари та частково психологічне консультування) ;

II напрямок – ознайомлення з методиками, прийомами, засобами управлінського спілкування на основі врахування психологічних і, зокрема, комунікативних особливостей керівників закладів освіти залежно від статі.

С. Жиляєва [2] визначила особливості психологічної підготовки менеджерів багаторівневого мережевого маркетингу до роботи з клієнтами, виділила специфічні форми теоретико-практичної підготовки: міні-лекція, проблемні завдання, самоаналіз, психологічні вправи, мозковий штурм, рольові і ділові ігри, психологічний та психоаналітичний практикум, аутогенне тренування, метод моделювання типових управлінських ситуацій, метод презентації, метод побудови моделей.

В. Семиченко [5] вказує, що важливою умовою оптимізації професійної підготовки майбутніх психологів є чітке визначення теоретико-методологічних основ навчання і, відповідно формування методологічної культури. Вона розробила модель такої культури, яка складається з семи рівнів, зокрема, рівень філософського усвідомлення базових проблем, загальнонауковий рівень, міжпредметний рівень, рівень визначення специфіки власне сфери предмету, внутрішньо-предметний рівень, внутрішньо-теоретичний рівень, технологічний рівень.

Психологічні умови підготовки керівників загальноосвітніх навчальних закладів до формування організаційної культури розглядалися в роботах Ж. Серкіс [6].

Отже, аналіз психологічної літератури показав, що науковці-психологи в своїх роботах розкрили різноманітні аспекти психологічної підготовки менеджерів, проте в жодній із робіт не розглядалася психологічна підготовка менеджерів аграрних формувань.

**Висновок та перспективи дослідження.** Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити такі висновки. Формування психологічної готовності до управління керівників аграрних підприємств є найважливішою умовою психологічної підготовки керівників до управлінської діяльності. Готуючись до проведення такої підготовки, ми виявили цілий ряд проблем, які сьогодні існують в системі післядипломної освіти і потребують негайного вирішення. По-перше, потребує вдосконалення, передусім у напрямі поглибленого вивчення соціально-психологічних аспектів господарювання, система навчання керівників сільськогосподарських підприємств, збільшення строку перепідготовки керівних кадрів. По-друге, потребує розв'язання проблема відсутності навчальних розробок та методичних матеріалів для практичних занять. Вкрай важливо відновити практику видання навчальної літератури для підготовки керівників, висвітлення кращого досвіду роботи в газетах, журналах, книгах. По-третє, в минулому існувала більш-менш задовільна система навчальних закладів, які готували керівників, виправдовувала себе система морального і матеріального заохочення керівників.

Сьогодні аграрна галузь потребує цілісної системи освіти, яка відповідала б національним інтересам і світовим тенденціям розвитку, забезпечувала б підготовку фахівців, здатних втілювати їх у життя. Підготовка освічених, моральних, конструктивних і практичних людей, здатних до співпраці, міжкультурної взаємодії, які мають глибоке почуття відповідальності за долю країни, її соціально-економічний розвиток, повинна стати пріоритетним напрямком розвитку нашої держави.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук О.І., Шкурко Я.І. Психологічні особливості підготовки менеджерів освіти з урахуванням статі. *Теоретико-методологические проблемы совершенствования психологической подготовки менеджеров*. К.: Персонал, 2000. №1 (55). С. 66-68.
2. Жилияєва С.О. Особливості психологічної підготовки менеджерів багаторівневого мереженого маркетингу до роботи з клієнтами. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. К.: Міленіум, 2005. Вип. 15. С. 32-43.
3. Карамушка Л.М. Психологічні умови та засоби формування соціально-психологічної готовності менеджерів освіти до управління. *Теоретико-методологические проблемы совершенствования психологической подготовки менеджеров*. К.: Персонал, 2000. №1 (55). С. 85-88.
4. Коломінський Л.М. Психологія менеджменту в освіті (соціально-психологічний аспект). К.: МАУП, 2000. 286 с.
5. Семиченко В.А. Теоретико-методологічні основи підготовки майбутніх психологів. *Актуальні проблеми психології*. Том 1. Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. К.: Міленіум, 2005. Вип. 15. С. 109-112.
6. Серкіс Ж.В. Проблеми управління організаційною культурою. *Теоретико-методологические проблемы совершенствования психологической подготовки менеджеров*. К.: Персонал, 2000. №1 (55). – С. 190-192.

**Дарієв І. О.,**

*студент II курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Радул І.Г.*

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному українському суспільстві, що будує демократію та сприяє утвердженню відносин, спостерігається зростання агресивної поведінки серед підлітків. Це явище потребує серйозного аналізу та розробки ефективних стратегій профілактики та корекції. У нашій статті ми розглянемо основні аспекти агресивної поведінки серед підлітків, включаючи її визначення, причини та динаміку прояву.

**Викладення основного матеріалу.** Поняття «агресія» походить від латинського «agredi», що означає «напади». До початку XIX століття агресивною поведінкою вважалась будь-яка активна поведінка доброзичлива або ворожа. Пізніше значення цього терміну змінилося, воно набуло більш вузького значення. Під агресією стали розуміти лише ворожу поведінку стосовно оточуючих. В зарубіжній психології найпопулярнішими вважаються визначення Р. Беррона, Д. Річардсона, Е. Фрома. Р.Беррон та Д. Річардсон під агресією розуміють специфічну форму дій поведінки людини, що завдає чи має намір завдати шкоди іншій людині, групі осіб або тварині. Це комплексне формування враховує наступні аспекти: агресія обов'язково передбачає умисне, цілеспрямоване спричинення шкоди жертві.

У психології не існує єдиної позиції щодо класифікації факторів формування агресії. Л. Реан та С. Костроміна у ролі таких розглядають: копіювання поведінки батьків; наслідки агресії в процесі безпосереднього набуття негативного досвіду; участь, а не пасивне спостереження; надмірне захоплення відео, телебаченням, комп'ютерними іграми.

Факторами формування агресії є: вроджені передумови для так званої дитячої нервозності й спадкова схильність до певного типу нервової системи, що характеризується нестійкістю, легкою збудливістю нервової системи; відсутність умов для активної діяльності, перевтома, хронічна втома, будь-які стресові чинники (наприклад, вступ до дитячого садка, зміна місця роботи і т. д.). Майерс серед факторів запуску механізмів агресивних реакцій виділяє: агресивні випадки (біль, неймовірна спека, атакуюча поведінка, тіснота); збудження (фізичне або сексуальне); масову культуру (показ сцен насилля на екрані, порнографія і сексуальне насилля); груповий контекст. Узагальнюючи погляди

науковців щодо факторів формування агресії, вважаємо за необхідне розподілити їх на дві групи. До першої відносимо біологічні фактори, до другої – соціальні.

На думку як західних так і вітчизняних авторів, агресія в підлітковому віці має гендерні відмінності та піки розвитку. Так, П. Ковальов встановив, що у хлопчиків піки прояву агресії припадають на 12 та 14-15 років, а у дівчаток - на 11-13 років. Крім того, було доведено, що для хлопчиків найбільш типовою є демонстрація прямої та відкритої агресії, яка може набувати як форми фізичної так і вербальної форм вираження, а для дівчат - вербальної агресії в будь-яких її формах. У дослідженнях Л. Семенюк було показано, що в 10-11-річних підлітків домінує фізична агресія, а в 14-15 років на перший план виходить вербальна. Однак, така тенденція не означає зменшення кількості проявів фізичної агресії. На думку Л. Семенюк максимальні показники прояву всіх форм агресії (як вербальної, так і фізичної) спостерігається в 14-15 років. Цікаво, що динаміка їх зростання неоднакова: прояви фізичної агресії несуттєво зростають, а вербальної - суттєво. Крім того було відмічено, що в молодшому підлітковому віці (10-11 років) між різними формами агресії існує достатньо слабкий диференційований зв'язок. У віці ж 14-15 років спостерігаються більш чіткі та яскраві відмінності за частотою прояву різних форм агресії.

Узагальнюючи своєрідність структури проявів різних форм агресії в підлітковому віці науковці встановили, що у хлопців у цей період домінує фізична агресія, а у дівчат - вербальна. З 12-13 років об'єднуючим фактором починає виступати негативізм як хлопців, так і дівчат, під яким розуміється опозиційна манера поведінки, яка звичайно спрямовується проти авторитета, яка може виявлятися як у формі пасивного опору, так і у формі активної боротьби проти діючих правил, норм, звичаїв.

**Висновки.** Підводячи підсумки хотілося б зазначити, що зростання агресії у підлітків є однією з найактуальніших проблем сьогодення. У статті здійснено аналіз існуючих в психології основних теоретичних напрямків розуміння феномену агресії, систематизовано фактори, які здатні підсилити агресію у підлітків, виявлені вікові гендерні особливості агресії підлітків.

Розглядаючи агресивну поведінку серед підлітків у контексті сучасного українського суспільства, можна визначити важливість аналізу та розуміння її причин та динаміки. Ці данні допоможуть розробити ефективні стратегії профілактики та корекції агресивної поведінки серед молоді, що є важливим аспектом соціального розвитку суспільства.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бугера О. Підлітковий вік і проблема насилля в ЗМІ. *Психоаналіз часопис*. 2004. №2. С. 161-164.
2. Савчин М.В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Академ. видав, 2005. 360с.
3. Зоур А. Алі Рашид. Кроскультурне вчення агресивної поведінки у підлітків. 1999. 230 с.

**Макєєва Д.М.,**  
*студентка II курсу бакалаврату факультету педагогіки,  
психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: старший викладач  
кафедри психології та соціальної роботи,  
Калашнікова Л.В.*

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Постановка проблеми.** Євроінтеграційні процеси, що відбуваються в Україні, лягли в основу основних тенденцій реформування вищої школи нашої держави. В першу чергу йдеться про необхідність створення сприятливих умов для реалізації компетентнісного підходу під час професійної підготовки майбутніх фахівців, чия діяльність буде розгортатися в системі «людина – людина».

**Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій** засвідчує, що компетентнісний підхід розглядається вченими як концептуальна основа нової освітньої політики України. Найчастіше під компетентнісним розуміють підхід до визначення результатів навчання, що базується на їх описі в термінах компетентностей [4].

Український вчений О.І. Пометун під компетентнісним підходом розуміє спрямованість освітнього процесу на формування загальної компетентності, що є інтегрованою характеристикою особистості, яка формується в процесі навчання і містить знання, вміння, ставлення, досвід діяльності й поведінкові моделі людини. Йдеться про створення сприятливих умов для формування та розвитку ключових та предметних компетентностей майбутніх психологів [2].

Проблемі запровадження компетентнісного підходу під час професійної підготовки студентів присвячені наукові доробки І.П. Бондаренко, М.П. Васильєвої, А.А. Маркової, О.А. Палій, О.І. Пометун, Н.В. Саєнко та інших науковців. Серед українських психологів, які займаються дослідженням формування професійної компетентності у майбутніх психологів, необхідно виділити М.С. Головань, О.А. Жукову, І.Б. Левинську, Н.В. Перегончук, О.П. Савченко, які обґрунтували основні принципи запровадження компетентнісного підходу під час професійної підготовки студентів. У першу чергу йдеться про необхідність реалізації в освітньому процесі особистісно-орієнтованого та діалогічного підходів, в основу яких покладено ідею створення сприятливих умов для гармонійного розвитку рівноправних суб'єктів освітнього процесу та успішної їх підготовки до майбутньої професійної діяльності. Очікувати позитивних результатів можна за умови інтеграції теоретичних та академічних знань студентів із процесом формування у них професійно важливих умінь та навичок за рахунок залучення їх до вирішення реальних

професійних ситуацій під час проходження навчальних і виробничих практик, участі у соціально-психологічних тренінгах.

Н.В. Нагорна зазначає, що за умови втілення компетентнісного підходу в освітній процес спостерігається не тільки накопичення студентами теоретичних знань, але й формування умінь вирішувати проблеми, що можуть виникнути в різних видах діяльності та сферах міжособистісних стосунків [3]. О.А. Жукова, О.П. Савченко [1] та інші українські вчені стверджують, що зміщення освітнього процесу у вищій школі в площину результативності призводить до формування у майбутніх фахівців готовності успішно здійснювати професійну діяльність.

Освітній процес вищої школи має бути спрямований на розвиток комунікативних навичок, критичного та рефлексивного мислення, що дасть можливість майбутнім фахівцям конструктивно будувати стосунки з клієнтами, аналізувати власний досвід та самовдосконалюватися. Залучення студентів до стажувань та наукових проєктів сприятиме накопиченню власного їх досвіду та розвитку ключових професійних компетентностей, що лежать в основі успішної реалізації професійних функцій психолога.

Актуальність формування професійної компетентності студентів під час навчання у вищих навчальних закладах обумовлюється переходом світової спільноти до інформаційного суспільства, де пріоритетним вважається не просте накопичення знань, умінь та навичок, а формування вміння самостійно вчитися, оволодівати навичками пошуку необхідної інформації, здатності до самонавчання та самовдосконалення упродовж життя [2].

Як вказує О.А. Жукова, А.І. Комишина, формування професійних компетентностей дозволить молодим спеціалістам інтегруватися в різні соціуми, самовизначитися в житті, активно діяти, бути конкурентоспроможними на ринку праці [1].

Дослідженням 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 до діяльності та сприятимуть професійному становленню фахівців.

**Висновки та перспективи дослідження.** Узагальнюючи викладений матеріал, можна констатувати, що компетентнісний підхід лежить в основі реформування системи вищої освіти в Україні. Втілення компетентнісного підходу гарантує формування професійної компетентності студентів, що виступає інтегральною характеристикою і лежить в основі успішної професійної підготовки майбутніх психологів.

Перспективу подальших дослідження вбачаємо в розробці програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування професійної компетентності майбутніх психологів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Компетентнісний підхід у вищій школі: теорія і практика: монографія / кол. авт.: за заг. ред. О.А. Жукової, А.І. Комишана. Харків: ХНО імені В.Н. Каразіна, 2021. 264 с.
2. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О.В. Овчарук. К.: "К.І.С.", 2004. 112 с.

3. Нагорна Н.В. Формування у студентів понять компетентності й компетенцій. *Виховання і культура*. 2007. №1-2 (11-12). С.266-268.

4. Національний освітній глосарій: вища освіта / авт.-уклад. І.І. Бабин, Я.Я. Болюбаш, А.А. Гармаш та ін.; за ред. Д.В. Табачника і В.Г. Кременя. Київ: Видавничий дім «Плеяди», 2011. 100 с.

***Торохтій К. О.,***

*студентка II курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Радул І.Г.*

## **КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ В УМОВАХ ПРОДАЖУ І КУПІВЛІ ТОВАРІВ**

**Актуальність дослідження.** У сучасному суспільстві, де взаємодія між людьми є ключовою складовою багатьох сфер життя, часто саме комунікація відіграє провідну роль. Особливо важливою вона стає у контексті бізнесу, де успішне спілкування між продавцями й покупцями визначає результативність торгівельних операцій. Отже, в умовах зростаючої конкуренції та постійних змін на ринку, розуміння психологічних аспектів комунікації набуває додаткової ключової ваги.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Комунікація та комунікативна компетентність мають особливу вагу в сфері продажу товарів. Основна мета комунікації в цьому контексті – ефективно передати інформацію про продукт або послугу покупцеві, переконати його у необхідності даного товару та спонукати до покупки. Особливості комунікації та комунікативної компетентності в умовах продажу і купівлі товарів включають такі аспекти, як розуміння потреб клієнта, використання відповідних навичок комунікації, побудова довіри, вміння працювати з іншими людьми, запам'ятовування та управління інформацією, тощо [1, 110–111].

Ефективна комунікація у продажах передбачає глибоке розуміння потреб та бажань клієнта. Продавець повинен бути здатним слухати, задавати питання та виявляти інтерес до потреб покупця. Він також повинен володіти навичками активного слухання, ефективного використання вербальних і невербальних засобів комунікації. Це може включати вміння говорити зрозуміло та переконливо, виявляти емпатію та відповідати на запитання клієнта згідно його рівня розуміння.

Клієнт повинен мати впевненість у тому, що продавець є компетентним та надійним. Продавець повинен створювати атмосферу довіри шляхом виявлення

професійних знань, аргументованого пояснення переваг продукту та постачальника, а також відвертості й чесності.

Продавець повинен уміти діалогічно реагувати на такі ситуації, дати аргументовану відповідь та переконати покупця у вигодах покупки. Він також повинен продемонструвати знання продукту та послуг, бути здатним лаконічно й точно передати корисну та цікаву інформацію клієнту.

Ці аспекти є лише частинами специфіки комунікації та комунікативної компетентності в умовах продажу і купівлі товарів. Вдала комунікація і володіння цими навичками важливі для успіху в сфері продажу.

Специфіку комунікації та комунікативної компетентності в умовах продажу товарів досліджували багато вчених і практиків з різних галузей. Ми опрацювали праці декількох учених, котрі займалися цією проблематикою. М. Спісс – керівник компанії Forrester Research та автор книги «Selling to the C Suite: What Every Executive Wants You to Know About Successfully Selling to the Top». Дж. Конран – дослідник продажу та автор книги «Snap Selling: Speed Up Sales and Win More Business with Today's Frazzled Customers». Р. Бухманн – психолог і спеціаліст із продажу, автор книги «To Sell is Human: The Surprising Truth About Moving Others». Дж. Гілард – визнаний експерт із продажу, автор книги «How to Sell Anything to Anybody». М. Вехнер – експерт із продажу і тренер, автор книги «The Sales Bible: The Ultimate Sales Resource» [2, 214–216].

Ці вчені й багато інших проводили дослідження, аналізували взаємодію між продавцем і покупцем, розробляли стратегії комунікації та навички комунікативної компетентності в контексті продажів товарів.

Основна проблема комунікації в умовах продажу і купівлі товарів полягає в тому, що вона здійснюється в наш час, в основному, за допомогою телефонних розмов або електронною поштою, через Інтернет, що обмежує можливості сприйняття невербальних сигналів – таких як жести, міміка, тон голосу, тощо. В результаті цього можуть виникати непорозуміння між продавцем і покупцем та небажані помилки у сприйнятті інформації.

Оскільки комунікація відбувається віддалено, продавець не може отримати зворотній зв'язок від покупця в реальному часі. Це може створювати проблеми у вирішенні питань та уточненні деталей замовлення. Також це може ускладнити процес переконання покупця або надання додаткової інформації про товар.

У віддаленому продажі покупець не має можливості фізично оглянути та порівняти товари перед покупкою. Це може спричинити незадоволення серед покупців, оскільки вони не можуть оцінити товар й обрати найкращу опцію для себе. Також це може створювати ризик отримання товару низької якості або неякісної продукції.

Комунікація через електронні канали може призводити до затримки у відповідях в порівнянні з безпосередньою комунікацією. Це може викликати непорозуміння між сторонами та призводити до непорозуміння. Крім того, затримка може ускладнити процес прийняття рішень і викликати недовіру від покупця.

У віддалених продажах може бути відсутній особистий контакт та можливість побудувати взаємовигідні взаємини з покупцем. Це може



позначитися на рівні довіри між сторонами та призвести до негативного сприйняття бренду або компанії [3].

Назагал, недоліки специфіки комунікації та комунікативної компетентності в умовах продажу і купівлі товарів можуть призводити до зменшення ефективності продажів, зниження задоволеності покупця та втрати репутації компанії. Однак, із використанням відповідних комунікативних стратегій та технологій можна мінімізувати ці недоліки й досягнути успішних результатів у продажах.

Комунікація та комунікативна компетентність відіграють важливу роль в умовах продажу і купівлі товарів. Ефективна комунікація між продавцем і покупцем є ключовим фактором для досягнення успіху в торгівлі. Комунікація допомагає продавцеві розуміти потреби та бажання покупця, що дає змогу належно запропонувати відповідний товар або послугу.

Основні характеристики комунікації в умовах продажу товарів включають активне слухання, уміння виразно висловлювати свої думки та брати до уваги невербальні сигнали. Продавець повинен бути увічливим, відкритим і доброзичливим, щоб забезпечити зручну атмосферу для комунікації. Важливо також володіти навичками позитивної мови та використання ефективних стратегій у переконуванні клієнта придбати товар [4, 445–447].

Комунікативна компетентність також є ключовою для успішних продажів товарів. Вона включає в себе здатність встановлювати довірливі взаємини з клієнтами, використовувати адекватну мову та стиль комунікації, а також бути емпатичним до потреб і бажань покупців. Комунікативна компетентність також передбачає уміння ефективно вирішувати конфлікти та невірні ситуації, які можуть виникнути під час продажу товарів.

Успішні продавці повинні постійно вдосконалювати свою комунікативну компетентність, адаптуватися до зміни потреб і новітніх вимог ринку, а також розвивати свою емоційну, інтелектуальну і соціальну ефективність. Враховуючи специфіку торгівлі, важливо мати гнучкість, толерантність до стресових ситуацій та уміння пристосовуватися до різних типів клієнтів [5, 191–192].

**Висновок.** Отже, специфіка комунікації та комунікативної компетентності в умовах продажу і купівлі товарів полягає в умінні ефективно спілкуватися з покупцями, встановлювати довірливі взаємини та належно пропонувати відповідні товари або послуги. Для досягнення успіху в продажах необхідно постійно вдосконалювати свою комунікативну компетентність та адаптуватися до швидкозмінних вимог сучасного ринку. В усьому цьому дуже значущу роль відіграють психологічні чинники, дослідженню яких і буде присвячений наступний розділ роботи.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Митрошенко О. Ю. Комунікативні технології у сфері торгівлі та послуг. *Економіка, менеджмент, фінанси: сучасні виклики та перспективи розвитку*. 2018. № 3 (38). С. 214-219.
2. Нагорніч Г. Роль психологічних чинників у комунікації продавців і покупців. *Економіка і організація управління*. 2015. № 1 (17). С. 93-99.
3. Петропавловська О. В. Психологія спілкування: основні теоретичні підходи. *Науковий вісник Національного гірничого університету*. 2015. №. 4. С. 133-137.

4. Поршнева М. О. Мова у сфері торгівлі як засіб комунікації. *Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Серія : Філологічні науки, 2015. № 4. С. 191-196.

5. Рудь О. В. Роль мовленнєвої підготовки продавця у взаємодії з покупцем. *Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ ім. Е. О. Дідоренка*. Серія : Право, психологія, соціологія, 2017. № 2. С. 149-154.

**Зінченко Т. С.,**

*студентка II курсу бакалаврату факультету педагогіки,  
психології та мистецтв*

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник: старший викладач кафедри  
психології та соціальної роботи,*

*Калашнікова Л.В.*

## **РОЛЬ ДІАЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ВИКЛАДАЧЕМ ТА СТУДЕНТОМ У ПРОЦЕСІ СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ**

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку України, як європейської держави, особливо актуальною постає реформування вищої школи, в основі якого лежить особистісно-орієнтований підхід до майбутніх фахівців, успішна реалізація якого можлива за умови запровадження діалогічної взаємодії між учасниками освітнього процесу вищої школи.

**Викладення основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури засвідчує, що діалогічна взаємодія, як полінауковий феномен, досліджується філософами, психологами та педагогами. Сократ, Платон та інші філософи древності під діалогічною взаємодією розуміли спосіб пізнання істини, мистецтво переконання та впливу на рівноправних співрозмовників. М.М. Бахтін та М. Бубер обґрунтували основні положення діалогічної концепції у філософії, згідно якої, діалог слід розглядати не тільки формою спілкування, але й ефективною взаємодією та взаємним впливом між суб'єктами, що мають рівноправні позиції й здатні приймати спільне рішення.

У сучасній українській психологічній науці Г.В. Дьяконов розробив «спів-буттєво-діалогічний підхід», з огляду якого діалог розглядається як взаємодія, спів-існування, спів-буття учасників спілкування та спільної діяльності. Г.О. Балл, В.І. Бондар та Л.М. Кравченко підтвердили, що діалог лежить в основі атмосфери відкритості та довіри, процесу самопізнання через розуміння інших [1, 3].

Дж. Дьюї, К. Роджерс, П. Фрейре та інші західні вчені вивчали діалогічну взаємодію в освітньому контексті. Науковці вказували, що вона позитивно впливає на процеси навчання та розвитку особистості.

З огляду української педагогічної науки діалогічна взаємодія розглядається ефективною та інноваційною технологією професійної підготовки майбутніх фахівців.

Аналіз наукових доробок С.Д. Максименко, В.Г. Панок, Н.І. Пов'якель, Н.В. Чепелевої, Т.С. Яценко та інших українських дослідників дозволяє констатувати, що успішна професійна підготовка майбутніх психологів є можливою за умови застосування під час освітнього процесу діалогічної взаємодії між викладачем та студентом як рівноправними суб'єктами. На думку вчених, діалогічна взаємодія відіграє ключову роль не тільки у формуванні професійно-важливих компетентностей студентів, але й сприяє активному залученню майбутніх фахівців до освітнього процесу, забезпечує розвиток їх креативності, самостійності та комунікативних навичок [4].

Г.О. Балл вважає, що в основі успішної діалогічної взаємодії лежить повага до партнерів; прийняття їх такими, якими вони є; повага до себе та толерантність до навколишніх. За таких умов створюється сприятлива атмосфера між викладачем та студентами для обміну думками, ідеями, досвідом. Як результат, відбувається усвідомлення професійно важливих знань, умінь та навичок. У процесі такої взаємодії викладач залучається до діалогічного зв'язку зі студентами, робить їх своїми співрозмовниками, починає краще розуміти їх та себе, демонструє толерантне ставлення до майбутніх фахівців.

**Висновки і перспективи дослідження.** Узагальнюючи матеріал викладений у статті, можна констатувати, що діалогічну взаємодію слід розглядати ефективною умовою становлення майбутніх психологів під час їх професійної підготовки у вищому навчальному закладі. Саме діалогічна взаємодія створює сприятливі умови для формування професійних компетентностей у студентів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці моделі формування професійної компетентності майбутніх психологів та визначення ролі діалогічної взаємодії між викладачами та студентами у цьому процесі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар В.І. Педагогічна майстерність викладача: роль діалогічної взаємодії у навчально-виховному процесі. *Вісник національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, 2017. С.45-52.
2. Гребенюк В.О. Діалогічна взаємодія у професійній підготовці майбутніх фахівців. *Педагогічна майстерність*, 2017. С.44-52.
3. Кравченко Л.М. Психологічні аспекти діалогічної взаємодії в процесі навчання. *Психологія і суспільство*, 2018. С.77-85.
4. Мельничук Н.І. Діалог як засіб підвищення ефективності навчання у вищій школі. *Педагогічна думка*, 2020. С.12-19.

**Крамаренко Т. М.,**  
*студентка II курсу магістратури*  
*факультету педагогіки, психології та мистецтв*  
*Центральноукраїнський державний університет*  
*імені Володимира Винниченка*  
*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,*  
*доцент Мамчур І.В.*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ УСТАНОВИ**

**Постановка проблеми.** У сучасному світі досить багато установ і організацій, які володіють власними цілями і завданнями, що мають певне значення і місце в суспільстві. Такі компанії мають і захищають власні цінності та моральні норми. Саме зростання таких фірм зумовило появу поняття організаційної культури.

Організаційна культура установи включає в себе цінності, норми, традиції та спосіб життя, які визначають спільний підхід до роботи. Проблема полягає в тому, як створити і підтримувати позитивну культуру, яка сприяє ефективності та задоволенню працівників.

Організаційна культура проявляється в організаційній поведінці, яка досліджує єдині комбінації, основи, закони і закономірності в установі.

Соціально-економічний феномен організаційної культури (ОК) у контексті сучасної парадигми управління останнім часом все більше привертає увагу науковців і практиків, оскільки дає можливість за рахунок внутрішнього потенціалу підприємства підвищити його економічну й інтелектуальну привабливість, забезпечити ефективну гармонізацію й мотивацію роботи персоналу у досягненні встановлених цілей та адаптацію підприємства до умов мінливого зовнішнього середовища [4].

Еволюція технології і філософії менеджменту на сучасному етапі сприяла переходу організаційної культури із категорії другорядних факторів виробництва у категорію стратегічних ресурсів. У зв'язку із цим проводиться активний науковий пошук у напрямку теоретико-методологічного обґрунтування організаційної культури. Багатогранність, складність і неоднозначність організаційної культури як об'єкту дослідження сприяла тому, що як у зарубіжній, так і у вітчизняній науковій літературі з'явилась значна кількість різноманітних за змістом наукових праць щодо суті і структури організаційної культури [5]. Зазначена особливість актуалізує необхідність систематизації значущих характеристик організаційної культури.

**Викладення основного матеріалу.** Організаційна культура є важливим аспектом життя будь-якої організації. Вирізняють наступні ключові поняття та елементи організаційної культури.

Поняття організаційної культури – це сукупність припущень, цінностей та норм, які визначають орієнтири поведінки та дій людей в установі. Вона

відображається у системі пріоритетів, мотивації, розподілу влади та соціальних цінностей.

Основними елементами організаційної культури є:

- цінності – основні переконання, які визначають, які цілі та ідеали організація прагне досягти;
- символи та обряди – специфічні знаки, які використовуються для вираження культурних цінностей (наприклад, логотипи, слогани, святкування);
- норми поведінки – загальноприйняті правила та очікування, які впливають на взаємини між співробітниками;
- субкультури – різні групи в організації можуть мати власні підкультури зі своїми унікальними цінностями та нормами.

Основними функціями організаційної культури є:

- створення сприятливого психологічного клімату для об'єднання працівників в єдиний колектив;
- визначення політики, ідеології та пріоритетів організації;
- впровадження моральних цінностей та норм поведінки [4].

Успішні підприємства часто мають розвинену організаційну культуру, яка сприяє досягненню їхніх цілей та забезпечує внутрішню єдність

Кожен, хто працював у різних установах, знає, що кожна з них неповторна.

Навіть установи, які займаються одним і тим же видом діяльності, або виробляють однакові товари та послуги, можуть дуже відрізнитися за способами роботи.

В основі організаційної культури лежить ряд базисних принципів, які поділяються всіма членами установи. Недавні дослідження показали, що існує сім елементів, за допомогою яких можна описати культуру організації.

*Нововведення.* Це ступінь очікування та вияву творчого потенціалу людей і їх здатність генерувати нові ідеї.

*Стабільність.* Цінується стабільна, передбачувана керована навколишнє оточення.

*Орієнтація на людей.* Це означає бути чесним з покупцем, виявляти повагу до прав клієнта.

*Орієнтація на результат.* У таких компаніях акцент робиться на досягнення бажаних результатів, наприклад, зниження шлюбу до нуля.

*Надання справ їх природному перебігу.* Це той рівень, до якого робоча атмосфера дозволяє розслабитися і заспокоїтися.

*Увага до деталей.* Компанії такого роду часто відрізняються схильністю до аналізу та педантизмом. Наприклад, один з працівників Merck, найбільшої в світі американської компанії з виробництва рецептурних ліків, усвідомивши важливість акуратності в роботі, заявив: "Ми тут робимо ліки і тому не маємо права па помилку".

*Орієнтація на співпрацю.* У цьому випадку робиться акцент на роботу в команді, і вона протиставляється індивідуальній роботі [5].

Культура відіграє кілька важливих функцій в організаціях. Найбільш очевидна з них полягає в тому, що організаційна культура дає почуття індивідуальності кожному члену установи. Чим точніше визначені цінності і

сприйняття в компанії, тим сильніше люди асоціюють себе з цілями установи і відчують себе її важливою частиною.

Друга важлива функція культури - розвинути почуття відповідальності за досягнення організаційних цілей. Іноді для людей буває важко не замислюватися про свої інтереси при прийнятті організаційних рішень. Вони ніби запитують себе: "Що я від цього виграю, а що - втрачу?" Коли в організації існує стійка культура, люди відчують, що вони частина чогось великого, загального і що вони повністю залучені в роботу організації. Більше ніж якої б то не було індивідуальний інтерес, культура впливає на людей і змушує думати про свою організацію при прийнятті та підтримки організаційних рішень.

Третьою функцією культури є висвітлення і зміцнення зразків, моделей поведінки в різноманітних ситуаціях індивідуального і групового взаємодії. По суті, культура управляє словами і діями працівників, і завдяки їй стає зрозумілим, що вони повинні говорити або робити в даній ситуації. У відомому сенсі вона забезпечує стабільність поведінки, враховуючи як те, що може робити людина в різних ситуаціях, так і те, що повинні робити різні люди в одній і тій же ситуації. Наприклад, в компаніях, де реалізується напрям на задоволення потреб покупця, працівник чітко знає, як він повинен себе вести: робити все, щоб догодити покупцеві.

Іншими словами, організаційна культура – це сукупність цінностей, норм переконань, установок і принципів, які часто не виражені словами, але усвідомлюються і приймаються людьми в організації і визначають їх поведінку. Останнє особливо важливо. Тому американські вчені Т. Діл і А. Кеннеді визначають культуру як систему "неофіційних правил, які роз'яснюють, як люди повинні поводитися" [3].

Близьким поняттям є поняття «організаційний клімат» або «мікроклімат в колективі». Основна відмінність полягає в тому, що якщо культура базується на глибинних цінностях, переконаннях і принципах, то клімат пов'язаний зі ступенем прийняття масами людей в організації цих культурних цінностей. Тобто, коли говорять «хороший організаційний клімат», то це має на увазі, що переважна більшість людей в організації розуміють ці принципи, приймають їх і слідує їм у своєму організаційному поведінці. Визначення механізмів, що забезпечують вплив цих принципів, норм і цінностей на формування мотивів поведінки є важливим завданням організаційної психології, що має практичне значення для поліпшення організаційного клімату.

Організаційна культура забезпечує формування спільності, єдиного колективу співробітників. Ця спільність формується па основі єдиної мови (у тому числі і професійного сленгу), загальних уявлень про владу, статус людини в організації і способи його зміни, єдності думок щодо "правильних" і "неправильних" моделей поведінки, визнання "правил" вибудовування неформальних відносин в організації, стилю спілкування людей і т. д.

**Висновки і перспективи дослідження.** Таким чином, організаційна культура здатна сприяти розвитку організації, надихати людей і допомагати їм координувати роботу. Культура має значний вплив на поведінку як керівників, так і підлеглих при прийнятті рішень.

Розкриті психологічні особливості організаційної культури дають розуміння її впливу на всі аспекти діяльності установи та важливість в успішній діяльності.

Теоретичний аналіз значущих складових організаційної культури потребує подальшого емпіричного дослідження та розробки психологічної просвітницької програми, що сприятиме розвитку організаційної культури у працівників установ.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Шубін О. О., Гладкий М. О. Організаційна культура як соціально-економічний феномен у контексті сучасної парадигми управління. Проблеми економіки. 2013. № 3. С. 239–246.
2. Харчишина О. В. Структура організаційної культури підприємства. Вісник Житомирського державного технологічного університету. 2010. № 2 (52). С. 295–298.
3. [https://stud.com.ua/41559/psihologiya/psihologiya\\_organizatsiynoyi\\_kulturi\\_sotsialnoyi\\_vidprovidalnosti\\_etiki\\_upravlinnya](https://stud.com.ua/41559/psihologiya/psihologiya_organizatsiynoyi_kulturi_sotsialnoyi_vidprovidalnosti_etiki_upravlinnya) (дата звернення: 17.04.2024).
4. [https://pidru4niki.com/81807/menedzhment/organizatsiyna\\_kultura#google\\_vignette](https://pidru4niki.com/81807/menedzhment/organizatsiyna_kultura#google_vignette) (дата звернення: 10.04.2024).
5. [https://stud.com.ua/30670/psihologiya/oznaki\\_tipi\\_organizatsiynoyi\\_kulturi](https://stud.com.ua/30670/psihologiya/oznaki_tipi_organizatsiynoyi_kulturi) (дата звернення: 15.04.2024).

**Маламуж Н. М.,**

*студентка I курсу магістратури факультету педагогіки та психології  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира винниченка  
Науковий керівник: доктор філософії PhD, кандидат психологічних наук,  
доцент Галушко Л.Я.*

## ПСИХОЛОГІЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

**Постановка проблеми.** Дослідження особистості є одним із фундаментальних, що відображено у різноманітних наукових підходах, відомих як у психології, так і в суміжних науках. У психологічних дослідженнях встановлено, що особистість є відкритою, динамічною, багатовимірною, здатною до самоорганізації психологічною системою (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, О.Г. Асмолов, Г.О. Балл, М.Й. Боришевський, Д.М. Завалішина, Г.С. Костюк, Б.Ф. Ломов, С.Д. Максименко, Г. Олпорт, О.Ф. Рибалка, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, та ін.), наділеною такими функціональними характеристиками, як смисли й цінності. До того ж ціннісно-смисловий компонент особистості є системотвірним (О.Г. Асмолов, О.Ф. Бондаренко, Л.С. Виготський, Е.В. Галажинський, В.Є. Клочко, О.М. та ін.), його вершиною постає потреба самоактуалізації (А. Маслоу). Становлення системи цінностей у світлі особистісного саморозвитку розуміємо як процес прогресивних (як зовнішньо, так і внутрішньо зумовлених) самозмін особистості зі збереженням у всіх аспектах своєї тотожності. А це спонукає розглядати особистість як суб'єкта ініціації власної активності, для якого характерні ініціативність, творчість,

відповідальність, самовизначення, самоствавлення, саморефлексія, самопроекування.

**Виклад основного матеріалу.** Наукові погляди психологів на проблему цінностей зводяться до означення їх як універсальних смислів, як чітко структурованих систем, як функцій супер-его, як основи для пізнання світу, переконання для досягнення мети. Проте такі різні тлумачення цінностей не суперечать одне одному, а лише доповнюють розуміння сутності цього поняття.

Учені по-різному трактують співвідношення цінностей і смислів. Одні з них вважають, що ціннісні орієнтації як системна якість особистості формують особистісні смисли (В. Франкл, Ф.Ю. Василюк, О.В. Серий, М.С. Яницький). Інші відзначають роль смислових уявлень в організації системи ціннісних орієнтацій, обстоюючи внутрішнє прийняття усвідомлених особистістю смислів як необхідну умову утворення особистісних цінностей (Б.С. Братусь, К.О. Абульханова-Славська та А.В. Брушлинський, Г.Л. Будінайте, Т.В. Корнілова). Система ціннісних орієнтацій – важливий регулятор активності людини, передусім психічної (Ш.О. Надірашвілі), адже охоплює всі рівні спонукань її активності, розумові та пізнавальні процеси, співвідносить індивідуальні потреби і мотиви з усвідомленими та прийнятими особистістю цінностями й нормами соціуму тощо. Регулятивну функцію цінностей реалізують когнітивний, емоційний, вольовий, поведінковий компоненти (О.О. Бодальов).

Становлення ціннісно-сислової сфери особистості відбувається завдяки суб'єктивним і особистісним якостям людини та змісту соціального середовища. Суб'єктивну активність (В.О. Татенко) розуміємо як усвідомлену психічну активність з висунення і досягнення цілей в умовах невизначеності, під час якої людина реалізує себе. А тому формування та зміна ціннісно-сислових утворень може відбуватися тільки в результаті проживання ситуації особистісного вибору, здійснення суб'єктивної активності з наступною рефлексією основ і наслідків цього вибору.

Ціннісно-сислова сфера особистості є багаторівневою і внутрішньо неоднорідною структурою, основні рівні якої ієрархічно співпідпорядковані. Проте її спрямованість та особливості саморегуляції мають мотиваційно-цільову детермінацію, властиву ціннісним динамічним системам. Динамічність цієї особистісної структури визначається здатністю розвиватися в часі, змінювати свою структуру та взаємозв'язки компонентів, зберігаючи властиві їм функції. Тобто йдеться про її саморегульованість. Ціннісно-сислова регуляція відбувається завдяки системній мотивації, ядро якої можна виокремити з аналізу мотиваційної структури особистості (В.М. Рижов). З огляду на вид (соціальний або біологічний) і рівень (вид, соціум, індивід, особистість) системної організації, а також вектор системодинаміки (прагнення до розширення системи або збереження її порядку) у майбутніх педагогів констатовано домінування біологічної мотивації, у якій такі системні мотиви, як «самозбереження» та «альтруїзм», спонукають їх до порядку на видовому та індивідуальному рівнях заради власного спокою та безпеки найближчого довкілля, а на рівні особистості – до збереження її цілісності.



У майбутніх педагогів із суперечливими типами смислотворення скоріше домінують тенденції когнітивного дисонансу, що спонукає їх до пошуку паритету у внутрішньому дискомфорті. А отже, ціннісно-смілова самооцінка та процеси цілетворення можуть бути детерміновані як мотивацією уникнення невдачі, так і мотивацією досягнення успіху. І значною мірою це залежить від соціального оточення, у якому знаходяться взаємодіючі суб'єкти.

Цінності та смисли є базовим, системотвірним ядром особистості. Детермінуючи і доповнюючи один одного у структурі особистості, вони інспірують реальний процес самореалізації та задають його спрямованість і селективність. Проблема цінностей і смислу представлена у всій різноманітності свого прояву в міждисциплінарному дискурсі. Проте різне їх тлумачення науковцями не суперечить одне одному, а лише доповнює розуміння сутності цих понять.

Охарактеризовано ціннісно-смілову саморегуляцію як відкриту систему. Установлено, що чим суттєвішу роль у процесі саморегуляції відіграють ціннісно-смілові утворення, тим переконливішою є роль самодетермінації особистості як прояву суб'єктності.

**Висновки і перспективи дослідження.** Зміст стратегії орієнтований на вдосконалення організації навчального процесу (оптимізація змісту навчальних програм, змісту і форми проведення аудиторних занять із психологічних дисциплін, запровадження спеціальних навчальних дисциплін, які сприятимуть засвоєнню навичок саморегуляції загалом та ціннісно-смілової, зокрема); залучення студентів до позааудиторної громадської роботи; організацію психологічного супроводу ціннісно-смілового становлення майбутніх педагогів та розвитку їхньої регуляторної компетентності, що ґрунтується на актуалізації системи цінностей і смислів, суб'єктної позиції та орієнтації на особистісне зростання і саморозвиток. Проведене дослідження ціннісно-смілової саморегуляції майбутніх педагогів не вичерпує усіх аспектів окресленої проблеми. Перспективним можна вважати її ґрунтовне дослідження відповідно до більш широкого спектру фахової спеціалізації з урахуванням гендерних і статевих чинників, мотиваційної спрямованості та професійного самовизначення. Доречними будуть розробки і впровадження різноманітних формувальних технологій, що сприятимуть.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Галян І. М. Ціннісно-смілова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування : моногр. / І. М. Галян. – Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. 402 с.
2. Галян І. М. Ціннісні детермінанти становлення професійної культури майбутнього педагога / І. М. Галян, О. І. Галян // Професійна культура: сутність, фахові особливості, розвиток : колективна моногр. / [кол. авт. ; відпов. ред. Г. Є. Улунова]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 258–276.

## СЕКЦІЯ № 4

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УКРАЇНІ

*Поліщук Д.С.,*

*студентка I курсу магістратури факультету педагогіки та психології  
Центральноукраїнський державний університет*

*імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мельничук І. Я.*

### ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПРОТИДІЇ НАСИЛЬСТВУ В СІМ'І

**Постановка проблеми.** У зв'язку зі зростанням кількості випадків насильства в сім'ї та його негативним впливом на фізичне та психічне здоров'я осіб, питання надання психологічної допомоги стає все більш актуальним. У дослідженнях В. Кирьянова, А. Стреленко доведено, що психологічний статус постраждалих в результаті насильства характеризується наявністю виражених психологічних порушень, описано психопатологічні особливості жінок. Невротичні розлади та їх симптоматику у постраждалих осіб вивчали колектив авторів Т. Перцева, В. Огоренко, Г. Кожина, К. Зеленська, К. Носов.

**Викладення основного матеріалу.** Психологічне насильство проявляється через різні форми поведінки, які завдають шкоди емоційному стану особи. Це включає використання образливої лексики та кричання, що понижують самооцінку особи, а також принизливі жести, як-от плювати в бік партнера, або змушування до ганебних дій. Додатково, насильство може виявлятися у ворожих діях проти родичів чи друзів особи з метою її уніиження, а також у шкоді домашнім тваринам, до яких особа має емоційний зв'язок, задля інтимідації або помсти. Інші прояви включають знищення чи пошкодження особистих предметів, які мають особливу цінність для особи, безпідставну критику її дій, думок та почуттів, звинувачення у всіх можливих проблемах, обіг як із слугою, обмеження свободи пересування та спілкування з іншими, і надмірні прояви ревності [2].

Психологічне насильство також може включати погрози, які варіюються від неясних попереджень до конкретних заяв про можливе насильство, економічні санкції, розлучення, викрадення дітей, розголошення особистих секретів, аж до самогубства або самопошкодження, всі з метою контролювати або залякувати особу.

У літературі психологічне насильство поділяється на вербальне та емоційне. Вербальне насильство характеризується жорстоким словесним образом: жінці можуть дорікати за будь-який вчинок, жорстко критикувати її особистість, або вживати грубі слова. Емоційне насильство часто відбувається без використання слів, воно може проявлятися через міміку, жести, пози та інтонації, що висилають

загрозливі сигнали, які змушують жінку відчувати себе нікчемною та утримувати її в стані страху і постійної напруги.

Сімейне насильство — це серйозне суспільне явище, яке може мати довготривалі психологічні наслідки для всіх учасників, зокрема для жертв. Воно включає в себе фізичне, емоційне, сексуальне насильство та зловживання, а також знехтування членів сім'ї. Характерними рисами такого насильства є зловживання довірою та владою, які порушують основні людські права.

Фізичне насильство в сім'ї зазвичай найбільш видиме та визначається як будь-які небезпечні або шкідливі фізичні дії, спрямовані проти одного з членів сім'ї. Це може включати побиття, штовхання, використання предметів для завдання болю чи інші агресивні вчинки. Емоційне насильство, яке часто є непомітним, але не менш руйнівним, охоплює образи, погрози, ігнорування, приниження чи ізоляцію.

Сексуальне насильство включає будь-які сексуальні дії, здійснені без згоди іншої особи, а також примус до небажаної сексуальної поведінки. Зловживання також може бути економічним, що включає контроль над фінансами, перешкоджання в працевлаштуванні або доступі до освіти.

Знехтування є іншою формою сімейного насильства, яка часто не отримує належної уваги. Це відбувається, коли основні потреби людини, такі як їжа, одяг, притулок, медичне обслуговування та емоційна підтримка, ігноруються або не задовольняються на належному рівні [1].

Психологічні наслідки сімейного насильства можуть бути глибокими та тривалими. Вони включають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожність, низьку самооцінку, розлади харчової поведінки, а також труднощі у формуванні довірчих відносин. Жертви насильства часто відчувають стигматизацію та ізоляцію, що ускладнює їхнє одужання.

Теорії, що пояснюють сімейне насильство, різноманітні та охоплюють біологічні, психологічні, соціальні та культурні фактори. Соціально-навчальна теорія, наприклад, стверджує, що насильство є навченою поведінкою, яка передається з покоління в покоління через спостереження та імітацію. Структурна теорія зосереджується на тому, як соціальні та економічні структури сприяють нерівностям у сім'ї, які можуть спричинити насильство.

Дослідження в області психології сімейного насильства звертають увагу на важливість аналізу минулого досвіду агресорів, зокрема на вплив травматичних подій та зловживань у дитинстві [3]. Експозиція до насильства у ранньому віці не тільки нормалізує таку поведінку, але й може призвести до емоційних розладів, які сприяють виникненню агресивних реакцій у дорослому житті.

Психологічна теорія також акцентує на ролі навчання та соціалізації в розвитку агресивних моделей поведінки. За цим підходом, особи, які здійснюють сімейне насильство, часто наслідують поведінкові моделі, спостережені або вивчені у дитинстві. Таке навчання може відбуватися через пряме спостереження за насильством між батьками або через санкціонування агресивної поведінки в родині або суспільстві в цілому.

Насильство у сім'ї може призвести до різноманітних психологічних наслідків, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність,

депресію, низьку самооцінку, і проблеми з довірою до інших. Психологи повинні діагностувати ці наслідки не тільки через бесіди та спостереження, а й за допомогою стандартизованих інструментів оцінки, що дозволяють точніше зрозуміти глибину та спектр травматичного впливу. Первинна задача психолога під час кризового втручання — стабілізувати емоційний стан жертви. Це може включати методики регуляції стресу, такі як дихальні вправи або методики м'якого біопсихосоціального втручання, які допомагають зменшити первинні прояви анксіозності та паніки.

**Висновки і перспективи дослідження.** На психологічному рівні, сімейне насильство створює атмосферу страху, невпевненості та безпорадності. Жертви часто відчувають себе в пастці, нездатними покинути аб'юзивні відносини через страх перед реалізацією погроз, втрату фінансової підтримки, або через занепокоєння щодо добробуту своїх дітей.

Діти, які стають свідками або жертвами сімейного насильства, також зазнають глибоких психологічних наслідків. Свідчення або переживання насильства може негативно впливати на їхній емоційний розвиток, формування здорових міжособистісних відносин та академічну успішність. Діти, які виростили в умовах сімейного насильства, часто демонструють агресивну поведінку, мають проблеми з регуляцією емоцій та можуть реплікувати моделі насильства у власних дорослих відносинах.

Розуміння психологічних аспектів сімейного насильства вимагає комплексного підходу, який включає психотерапію, соціальну підтримку, освітні програми та, у деяких випадках, правове втручання. Важливою є робота з усіма учасниками аб'юзивних відносин - жертвами, агресорами та дітьми, які стали свідками насильства. Такий підхід допомагає не тільки зменшити наслідки насильства для конкретних осіб, але й сприяє зміні соціальних норм та ставлень, що підтримують цикли насильства в сім'ї.

В останні десятиліття спостерігається зростаюча увага до проблеми сімейного насильства з боку психологічної спільноти, що призводить до появи нових досліджень, терапевтичних підходів та профілактичних програм. Ця увага є важливим кроком на шляху до подолання сімейного насильства та підтримки жертв у процесі відновлення та реабілітації.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гончарова Н. І. Проблема насильства в сім'ї в сучасній Україні: соціально-філософський аспект. Громадська програма співробітництва по запобіганню насильства в сім'ї. Одеса: ОІВС, 1999. С. 36–41.
2. Грабовська І. Насильство у подружніх стосунках: зарубіжний досвід досліджень та консультування. Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 9. С. 20–27.
3. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник для студентів вищих медичних навчальних закладів МОЗ України / О. П. Венгер та ін.; Терноп. держ. мед. ун-т ім. І. Я. Горбачевського МОЗ України. Тернопіль: Укрмедкнига, 2016. 260 с.

**Куценко В. В.,**  
*студент IV курсу педагогічного факультету*  
*Державний вищий навчальний заклад*  
*«Донбаський державний педагогічний університет»*  
*Науковий керівник: канд. пед. наук, доцент,*  
*доцент кафедри практичної психології*  
*Аматьєва О.П.*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ: ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ**

**Постановка проблеми.** Підготовка студентської молоді до створення сім'ї та батьківства є дуже актуальною у сучасному світі з декількох причин. Сучасне суспільство переживає значні зміни у сімейних цінностях та стереотипах. Зростання недовіри до інституту шлюбу, зміна ролей чоловіків і жінок, а також розширення різноманітних форм сім'ї (одинокі батьки, патріархальні сім'ї, розірвані сім'ї тощо) ставлять перед молодими людьми нові виклики і завдання щодо їхньої підготовки до майбутнього сімейного життя. Створення сім'ї та батьківство – це велика відповідальність, яка вимагає від людини психологічної готовності. Студентська молодь, яка зазвичай перебуває на етапі самовизначення, повинна мати можливість розглядати своє майбутнє з точки зору сімейних цінностей та ролей. Створення стабільних сімейних відносин вимагає розвитку міжособистісних навичок, таких як комунікація, конфліктність, співпраця та співробітництво. Підготовка студентів до майбутнього сімейного життя має спрямовуватися на розвиток цих навичок. Від сімейного середовища значною мірою залежить здоров'я та благополуччя дітей. Підготовка молодих людей до батьківства включає в себе навички виховання, розуміння дитячої психології та психосоціальних аспектів розвитку дітей.

**Викладення основного матеріалу.** Питання психологічної готовності молоді до сімейного життя є актуальним та значущим в сучасному суспільстві. Створення стійких та гармонійних сімейних відносин, на думку Е.Самотаєва [4], А.Сидоренко [6], А.Чхайдзе [7] та ін., вимагає наявності певних психологічних компетенцій та готовності до викликів, які можуть виникнути у процесі спільного життя. Розглянемо теоретичні підходи до визначення психологічної готовності молоді до сімейного життя та її практичне значення.

Психологічна готовність до сімейного життя визначається як комплекс психічних, емоційних, соціальних та поведінкових якостей, що дозволяють особі ефективно функціонувати в сімейному середовищі. Згідно з теоріями розвитку особистості, психологічна готовність формується протягом життєвого шляху та залежить від взаємодії різних факторів, таких як сімейне виховання, соціальне середовище, освіта та особистісний досвід.

Зокрема, теорії розвитку, такі як теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона та теорія розвитку особистості Л. Виготського, вказують на важливість проходження певних психологічних криз та вирішення ключових завдань розвитку для формування психологічної готовності до сімейного життя.

Психологічна готовність молоді до сімейного життя визначає їх здатність до емоційної стабільності, розуміння та терпимості у відносинах з партнером, адаптивності до змін у ролевій структурі сім'ї та здатність до спільного розв'язання конфліктів.

Проаналізуємо ці аспекти більш детально.

Емоційна стабільність – це перший показник психологічної готовності до сімейного життя. Емоційна стабільність визначається як здатність особистості контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації з обізнаністю та розумінням. У контексті психологічної готовності до сімейного життя, емоційна стабільність відіграє ключову роль у забезпеченні гармонійних відносин з партнером та вирішенні конфліктних ситуацій в родині. Емоційно стабільна особистість здатна адаптуватися до різних життєвих ситуацій з внутрішнього спокою та збалансованістю. Вона виявляє високу рівень терпимості та розуміння відчуттів та потреб свого партнера, що сприяє підтримці емоційного зв'язку та підтримці відносин. Крім того, емоційна стабільність є важливим чинником для успішного вирішення конфліктних ситуацій в сім'ї. Особистість, яка контролює свої емоції, здатна зберігати здорові відносини з партнером, уникати агресії та конфліктів, шукаючи конструктивні шляхи вирішення проблем. Таким чином, емоційна стабільність є важливим аспектом психологічної готовності молоді до сімейного життя, який сприяє побудові міцних, довгострокових та задовільних відносин у родині [4; 6].

Другий показник – це розуміння та терпимості у відносинах з партнером. Розуміння та терпимість у відносинах з партнером, як підкреслюють Т.Алексєєнко [1], О.Літвінової [2], К. Рогів [3], М.Саппи [5], є ключовими аспектами успішних та задовільних сімейних стосунків. Ці якості виявляються у здатності однієї особи розуміти погляди, потреби, емоції та прагнення свого партнера, а також у готовності приймати його як такого, як він є, з усіма його перевагами та недоліками. Розуміння відіграє важливу роль у будь-яких стосунках, включаючи сімейні. Це означає не лише слухати, але й активно намагатися зрозуміти позицію партнера, його точку зору та мотивації. Коли кожен партнер відчуває, що його думка та почуття враховуються, відносини стають більш близькими та довірливими.

Терпимість також є необхідною складовою для гармонійних відносин. Це вміння приймати певні риси, звички, переконання чи поведінку партнера, які можуть відрізнятися від наших власних, без суджень або намагання змінити його. Терпимість дозволяє створити атмосферу взаємоповаги та взаєморозуміння, де кожен партнер відчуває себе прийнятим та поважаним. Збереження розуміння та терпимості відіграє важливу роль у розвитку стійких та задовільних відносин. Вони допомагають партнерам вирішувати конфлікти, зберігати взаємне повагу та допомагають створювати емоційно благополучне середовище для росту та розвитку як індивідів, так і взаємин в сім'ї.

Четвертий показник психологічної готовності до сімейного життя – це адаптивності до змін у ролевій структурі сім'ї. Адаптивність до змін у ролевій структурі сім'ї, як підкреслює Е.Самотаєва [4], А.Сидоренко [6], А.Чхайдзе [7] та ін., є важливим аспектом психологічної готовності до сімейного життя. Сучасні

сімейні моделі та ролі постійно змінюються під впливом соціокультурних та економічних факторів. Однак, здатність до адаптації до цих змін є ключовою для побудови стійких та здорових сімейних відносин. Адаптивність у ролевій структурі сім'ї означає готовність взаємного прийняття та виконання різних ролей у сімейному житті відповідно до змін у контексті. Це може включати зміну гендерних ролей, розподіл обов'язків та відповідальності, а також адаптацію до нових сімейних обставин, таких як народження дитини, зміна робочого графіку партнера або релокація. Адаптивність до змін у ролевій структурі сім'ї передбачає гнучкість у відносинах, вміння змінювати свої погляди та взаємодіяти з партнером у нових умовах. Вона допомагає підтримувати рівновагу та гармонію у відносинах, навіть у випадку змін та викликів, з якими стикається сім'я. Адаптивність до змін у ролевій структурі сім'ї сприяє розвитку взаєморозуміння, довіри та підтримки, що є важливими складовими здорових та щасливих сімейних відносин.

П'ятий показник готовності до сімейного життя – це здатність до спільного розв'язання конфліктів. Здатність до спільного розв'язання конфліктів, як пишуть Т.Алексеєнко [1], О.Літвінова [2], К. Рогів [3], М.Саппа [5], є важливим аспектом психологічної готовності до сімейного життя. Конфлікти неминуче виникають у будь-якій сімейній взаємодії і можуть виникати з різних причин, таких як різні погляди, потреби, цінності або рольові очікування. Однак важливо, щоб партнери могли ефективно вирішувати ці конфлікти спільно і конструктивно. Здатність до спільного розв'язання конфліктів включає в себе ряд важливих навичок та якостей. Це вміння слухати і розуміти погляди партнера, виражати свої власні почуття та потреби чітко та емпатично, шукати компроміси, розвивати спільні рішення і приймати вирішення, які задовольняють обидві сторони. Також важливо мати навички ефективного спілкування, такі як здатність виражати свої емоції та думки без агресії або ворожності.

Здатність до спільного розв'язання конфліктів допомагає створити атмосферу взаєморозуміння, довіри та підтримки у сім'ї. Вона дозволяє партнерам вирішувати труднощі та проблеми, які виникають на шляху їхнього спільного життя, зміцнюючи зв'язок та підтримуючи відчуття спільності та об'єднаності. Здатність до спільного розв'язання конфліктів є, на думку Т.Алексеєнко [1], О. Літвінової [2], К. Рогів [3], М.Саппи [5], ключовою складовою здорових та стійких сімейних відносин.

Практичні аспекти психологічної готовності молоді до сімейного життя включають проведення спеціалізованих тренінгів, психологічних консультацій та програм з підготовки до сімейного життя. Ці заходи спрямовані на розвиток комунікативних навичок, вміння ефективно співпрацювати з партнером, розуміння основних принципів сімейних відносин та вирішення конфліктних ситуацій.

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, психологічна готовність молоді до сімейного життя є важливим аспектом їхнього особистісного розвитку та соціальної адаптації. Вона формується під впливом різних факторів та вимагає систематичної підготовки та підтримки. Дослідження та розвиток психологічної

готовності до сімейного життя є важливим завданням для психологів та педагогів у сучасному суспільстві. Аналіз психологічної готовності молоді до сімейного життя виявив широкий спектр факторів, що впливають на цей процес. Результати аналізу вказують на різноманітність рівнів готовності студентської молоді до вступу в сімейне життя. Психологічна готовність до сімейного життя включає в себе емоційну стійкість, соціальні навички, вміння вирішувати конфлікти та встановлювати позитивні взаємини з партнером. Аналіз показав, що існують різниці у рівні готовності між студентами різного віку, статі та соціального походження. Важливими аспектами психологічної готовності до сімейного життя є самооцінка, вміння пристосовуватися до змін та відповідальність за свої вчинки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алексєєнко Т. Ф. Проблема цінностей в інтерпретації конфлікту батьків і дітей у теорії поколінь. *Педагогіка і психологія : Науково-теоретичний та інформаційний журнал Академії педагогічних наук України*. Київ : Педагогічна преса. 2018/2. №3. С. 68–76.
2. Літвінова О. В. Коломойчук Д.В. Психологічні особливості стратегій поведінки в конфлікті між представниками різних поколінь в сім'ї. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2016. № 2 – 3. С. 138–144.
3. Рогів К. Боротьба за лідерство у сім'ї: матріархат проти патріархату на прикладі української сім'ї. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. Вип. 8. С. 46–50.
4. Самогаєва Е.О. Уявлення молоді про сімейне життя в ракурсі проблемної підготовки до шлюбу. *Гуманітарний вісник*. 2012. №25. С. 449–453.
5. Саппа М. М. Конфлікт поколінь «батьки і діти» як виклик педагогам. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. № 4. С. 55–57.
6. Сидоренко А.В. Структурні компоненти психологічної готовності молоді до сімейних стосунків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. №1(30). С. 343–349.
7. Чхайдзе А.О. Взаємозв'язок особистісної зрілості з мотивацією створення шлюбу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С. 298–302.

**Гавриленко В. П.,**

*студентка II курсу другого (магістерського)  
рівня вищої освіти факультету  
педагогіки, психології та мистецтв  
ЦДУ ім. Володимира Винниченка  
Науковий керівник: канд. пед. наук Кушнір Н.С*

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ У ЗЗСО

Соціально-педагогічні умови адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання у ЗЗСО мають бути ключовими важелями для створення сприятливого та ефективного навчально-виховного середовища.

Дослідженням питання адаптації до шкільного навчання займалися такі вчені як К. Андросович, А. Глушенко, М. Дем'яненко, О. Карман, Я. Коломінський, Л. Ткаченко, Г. Ільїна, В. Шульга, І. Якімова та ін.



Актуальність теми дослідження шкільної адаптації полягає в тому, що воно передбачає подальші шкільні досягнення. Діти, які є краще адаптовані до школи протягом першого класу початкової школи, мають вищу успішність у школі та вищу самооцінку, кращі у стосунках з однолітками та менш імовірно кинуть школу.

Метою нашого дослідження визначено розкрити соціально-педагогічні умови адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання у ЗЗСО [2, с.38-48].

В процесі дослідження формування сприятливих умов для адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання у закладах загальної середньої освіти, нами було виділено наступні соціально-педагогічні умови: диференційований та індивідуалізований підхід до навчально-виховної діяльності педагога, організація сприятливого соціального середовища і розвиток соціальних навичок та посилення батьківського партнерства через забезпечення емоційного благополуччя.

**Диференційований та індивідуалізований підхід до навчально-виховної діяльності педагога передбачає** врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, її потреб та можливостей.

Диференційований та індивідуалізований підхід до навчально-виховної діяльності - це дві стратегії, які спрямовані на задоволення індивідуальних потреб учнів у навчанні та розвитку, але вони мають дещо різний характер і підходять для різних ситуацій.

Диференціація полягає у створенні різних шляхів для досягнення навчальних цілей, враховуючи різноманітні потреби, здібності та інтереси учнів. Цей підхід може включати в себе різноманітні методи навчання, завдання та матеріали, що адаптовані до різних рівнів підготовки та індивідуальних особливостей учнів. Наприклад, вчителі або соціальні педагоги можуть використовувати різні рівні завдань (від простих до складних), різні методи інструкції та оцінювання для різних груп учнів.

Індивідуалізація передбачає налаштування навчального процесу на потреби кожного окремого учня, враховуючи його унікальні потреби, стилі навчання та темпи розвитку. Цей підхід може включати в себе розробку індивідуальних навчальних планів, підбір спеціальних матеріалів та завдань, а також надання індивідуальних консультацій та підтримки. Наприклад, учитель може розробляти персоналізовані навчальні програми для учнів з особливими освітніми потребами або індивідуальними інтересами [4, с.27-30].

Педагоги повинні бути готові до адаптації навчального процесу, використовуючи різноманітні методи навчання та організації роботи в класі.

**Організація сприятливого соціального середовища і розвиток соціальних навичок** у молодших школярів важливі для їхнього успішного адаптування до навчального середовища та соціальних відносин.

З цією метою важливим є створення позитивної та підтримуючої класної атмосфери: Педагог має створити для дітей можливість почуватися комфортно та безпечно в класі, забезпечити позитивний тон у взаємодії між учнями та з учителем. Важливою складовою у цьому процесі є забезпечення розвитку

співробітництва та дружніх відносин між учнями. Педагог повинен стимулюйте взаємодопомогу та підтримку один одного в класі.

Навчання ефективному спілкуванню забезпечується педагогом через проведення групових вправ та рольових ігор, що сприяють розвитку вміння слухати, виражати свої думки та виражати емоції конструктивно. Обов'язковою умовою формування сприятливого середовища для молодших школярів є вміння вирішувати конфлікти: Соціальний педагог в тандемі з вчителем мають забезпечити формування та розвиток емоційного інтелекту, навчити дітей бути емпатичними та здатними знаходити альтернативу у вирішенні проблем.

З метою організації сприятливого соціального середовища і розвитку соціальних навичок у молодших школярів має бути також забезпечена інклюзивна складова, тобто забезпечений доступ для всіх учнів, незалежно від їхніх потреб або можливостей. Серед дітей має постійно формуватися та розвиватися повага до різних культур, традицій, звичаїв та індивідуальних особливостей учнів. Корисним є застосування рольових ігор та обговорення ситуацій, які допоможуть дітям розуміти почуття інших та розвивати емпатію. Потрібно активно залучати дітей до проектів, що спрямовані на допомогу іншим та покращення спільноти, в комплексі це сприяє розвитку соціальної відповідальності [1, с.15].

Використання методів кооперативного навчання, спонукають дітей до співпраці та взаємодопомоги у вирішенні завдань, а стимулювання взаємопідтримки між учнями, де вони можуть вчити один одного та ділитися знаннями та навичками, також сприяє позитивній динаміці адаптації молодших школярів до шкільного середовища.

Важливо створити класне середовище, де кожна дитина відчуває себе комфортно та заохоченою до взаємодії. Це може включати організацію спільних ігор, групових проектів та спільних подій, що сприяють формуванню дружніх відносин та підтримці один одного.

Педагоги повинні активно працювати над розвитком соціальних навичок учнів, таких як спілкування, співпраця, взаємодія з оточуючими. Цей процес може включати тренування навичок емпатії, вміння слухати і розуміти інших, вирішення конфліктів, розвиток емоційного інтелекту тощо.

Посилення батьківського партнерства через забезпечення емоційного благополуччя в адаптації дитини до школи є ключовим аспектом успішної та позитивної переходу до нового навчального середовища.

Для забезпечення системи розвитку соціальних навичок та посилення батьківського партнерства через забезпечення емоційного благополуччя перш за все необхідна відкрита комунікація між учасниками навчального та виховного процесу[3, с.124-127].

Соціальний педагог та вчитель мають забезпечити відкриту та дружлюбну атмосферу для спілкування з батьками. Важливо мотивувати їх ділитися своїми стурбованостями, питаннями та очікуваннями щодо адаптації дитини до школи.

Ефективним засобом налагодження комунікації та партнерської взаємодії з батьками є регулярне проведення батьківських зборів, де можна обговорювати питання емоційного благополуччя та адаптації дітей до школи.

Актуальне інформування батьків про процес адаптації дитини до школи, включаючи типові емоції та виклики, з якими можуть зіткнутися діти, а також забезпечення батьків практичними порадами та ресурсами для підтримки емоційного благополуччя дітей, методи зняття стресу та підтримку позитивного самопочуття показали суттєву ефективність в системі адаптації молодших школярів.

Також, організація спільних заходів та подій сприяють побудові спільноти батьків та підтримці дітей. Наприклад, це може бути родинний день в школі або сімейна екскурсія. Соціальний педагог та вчитель мають залучати батьків до активних заходів у школі, які можуть зміцнювати зв'язок між сім'ями та сприяти позитивному емоційному клімату.

Важливо надавати батькам можливість брати участь у житті школи та навчальному процесі, наприклад, через допомогу учневі з домашнім завданням або волонтерство у класі.

Ефективним є заохочення батьків бути активними учасниками в житті дитини, слухати їхні спогади про шкільні події та підтримувати їх у досягненні успіхів.

Педагоги повинні бути чутливими до емоційного стану дітей і створювати умови для виявлення та вираження їхніх почуттів. Це може включати проведення розвивальних годин, діалогів, групових обговорень, а також психологічну підтримку.

Посилення партнерства з батьками та залучення батьків до процесу адаптації і навчання своїх дітей, можливо через встановлення зв'язку з батьками, обмін інформацією про прогрес та потреби дітей, а також надання порад та рекомендацій для підтримки навчання вдома.

**Розвиток соціальних навичок та посилення батьківського партнерства через забезпечення емоційного дозволить** усвідомити шестирічкою себе в новому статусі - школяра, змінити ставлення дитини до всіх сторін життя та допоможе укріпити внутрішню позицію дитини.

Внутрішня позиція школяра - сформоване загальне позитивне ставлення дитини шестирічного віку до шкільного навчання, її готовність до виконання вимог вчителя, визнання його авторитету

Внутрішня позиція школяра не формується автоматично впродовж перших місяців навчання шестирічки в школі, а є продуктом злагодженої роботи батьків, вчителя та регульованої активності самої дитини.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Безпалько О. В. Вектори розвитку соціальної педагогіки в Україні. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2012. № 3. С. 14–21.
2. Березко О. Дослідження методів дистанційного викладання рисунку в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. С. 38-48.
3. Божук С. Психолого-педагогічні умови розвитку пізнавального інтересу молодших школярів. Актуальні питання дошкільної та початкової освіти. Кривий Ріг, 2019. Вип. 2. С. 124-127.
4. Васильченко І. В. Організація системи соціального виховання учнів. Педагогіка і психологія. 2019. № 2. С. 27-30.

*Гейко А. О.,*

*студент II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Науковий керівник – кандидат педагогічних наук  
Руденко Ю.Ю.*

## **СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ**

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах, коли погіршення духовного та фізичного стану молоді, особливо підлітків, стає очевидною проблемою, необхідність спрямованості на розвиток духовних потреб, здорових звичок та фізичного здоров'я, взагалі на здоровий спосіб життя, є одним з ключових пріоритетних напрямків у роботі соціально-психологічної служби.

Аналіз програм фізичного виховання в загальноосвітніх школах показує, що вони загалом спрямовані на покращення фізичної форми учнів. Однак низький рівень фізичної активності, недостатня підготовленість школярів до відповідності контрольним стандартам з фізичного виховання, відсутність інтересу до уроків фізкультури, а також значні недоліки у створенні педагогічних умов, які не враховують особливостей підліткового віку, гальмують процес формування здорового способу життя.

Вітчизняні та зарубіжні науковці досліджують соціально-педагогічну діяльність з формування здорового способу життя підлітків. Аналіз робіт О. Балакіревої, О. Вакуленко, Г. Власюк, І. Гайдай, Т. Гаміна, Л. Жаліло, А. Капської, С. Лапаєнко, В. Лях, Н. Сушик, О. Яременка й інших учених засвідчує, що ця проблема багатоаспектна й пов'язана з комплексом питань гармонійного, фізичного, психічного, духовного розвитку особистості.

Зміни, що відбуваються у цьому періоді в організмі підлітків, стають основою для формування центрального новоутворення в їхній особистості, що відображає їхню готовність до повноцінного життя в суспільстві. Саме в цей період встановлюються основи майбутньої життєвої позиції людини, тому головна роль у формуванні ціннісних орієнтирів покладена на систему шкільного виховання.

**Викладення основного матеріалу.** Дослідження показують, що навчально-виховний процес має включати два основні напрямки діяльності з формування здорового способу життя. Перший напрямок – створення оптимальних умов ззовні, таких як гуманістичні стосунки, сприятливий психологічний клімат та активна творча обстановка. Це досягається через спільну діяльність та взаємодію між дітьми та дорослими у навчальному процесі. Другий напрямок – забезпечення внутрішніх умов для саморозвитку та самовиховання учнів шляхом самопізнання, рефлексії та формування цілей.

Для досягнення позитивного результату у формуванні здорового способу життя підлітків педагог соціальний повинен враховувати різні умови, такі як вік аудиторії, рівень їх обізнаності та зацікавленість у темі, при виборі форми роботи, яка буде найбільш ефективною.

Один з можливих варіантів – це тренінг. Основні переваги тренінгу полягають у тому, що він поєднує різноманітні методи роботи, сприяє легшому засвоєнню матеріалу за рахунок цікавих активностей, залучає учасників до активної участі та віддає перевагу їхнім думкам, почуттям, ідеям і пропозиціям. Тренінг спрямований не лише на отримання знань та навичок, які сприятимуть усвідомленому вибору здорового способу життя, але й на розвиток установок, які визначають свідомість потреб та мотивів молодшої людини [1].

Щодо використання різних форм і методів на тренінгах, вони базуються на активній участі кожного учасника навчального процесу та на вільному обговоренні різних поглядів. Основна частина тренінгового заняття спрямована на виконання таких завдань: оцінка рівня інформованості учасників тренінгу; визначення рівня знань учасників з питань, що будуть обговорюватися на тренінгу; проведення вправ для актуалізації теми тренінгу [2].

Важливе значення у тренінгових заняттях має групова робота, яка керується педагогом соціальним, але водночас дає учасникам незалежність і можливість діяти своїми силами. У рамках групової роботи підлітки отримують свободу для вільної поведінки в безпечній ситуації, що створюється тренером. Тренінгова група функціонує як модель соціуму, де можна відтворити різні моделі взаємодії.

У порівнянні з індивідуальною роботою, групова робота має наступні переваги: можливість отримання зворотного зв'язку; експериментування з різними стилями спілкування серед однолітків; особистісне дослідження через спостереження за взаємодією між тренером і учасниками, а також між учасниками самими; полегшення самовиявлення; можливість отримання досвіду сприйняття [3].

Активні методи групової роботи виступають як засоби проведення профілактичних тренінгів. Шляхом їх застосування педагог соціальний може створити умови для нового досвіду учасників, збагачення їх знань про себе, отримання нової інформації, оволодіння продуктивними методами взаємодії тощо. У таких тренінгах використовуються різноманітні методи і техніки, які розроблені в рамках різних напрямків групової психотерапії, прийомів психогімнастики і релаксації [4].

В тренінгових профілактичних технологіях метод групової дискусії використовується для аналізу різних ситуацій міжособистісної взаємодії, що виникають серед учасників класу. Цей метод є базовим для реалізації. Саме через дискусію можна розкрити проблему, виявити різноманіття підходів та точок зору щодо певного питання і, в результаті обміну ними, досягти всебічного розуміння предмета. Головною метою цього методу є розвиток навичок імпровізації та дій в умовно запланованій ситуації [6].

Також існує широкий спектр ігрових методів, які використовуються у тренінгу. Серед них можна виділити ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльнісні, ділові та імітаційні ігри. Використання зворотного зв'язку стимулює учасників тренінгової групи до самоаналізу. Оскільки цей зворотний зв'язок надається в атмосфері взаємної довіри, учасники тренінгу отримують можливість коригувати та виправляти асоціальну поведінку. Головне завдання зворотного зв'язку у тренінгу полягає у тому, щоб учасники

інформували один одного про те, як вони сприймають свою власну поведінку та які почуття вона викликає [5].

У психолого-педагогічній науці вважають доцільними наступні принципи розробки профілактичних тренінгових програм для підлітків:

1. Програми профілактики повинні мати позитивний та конструктивний підхід. Це означає, що програми мають менше акцентувати увагу на негативних наслідках ризикованої поведінки, а натомість більше спонукати до відповідального ставлення до здоров'я та розвивати навички аналізу ситуації та вибору оптимальних форм поведінки.

2. Профілактичні програми мають бути комплексними, охоплюючи різні аспекти проблеми на різних рівнях – медичному, психологічному, особистісному, соціальному, побутовому, правовому. У програму слід залучати дітей та їхнє найближче оточення на кожному рівні.

3. Профілактичні програми мають спрямовуватися на випередження негативних тенденцій, щоб досягти більшого ефекту у протидії небажаній поведінці.

4. Кожен тренінг, що проводиться у рамках профілактичних програм, має бути своєчасним.

5. Усі складові компоненти тренінгу мають доповнювати один одного. Інформаційний вплив має підкріплюватися формуванням мотивації до відмови від ризикованої поведінки.

6. Профілактична тренінгова робота, спрямована на зміну поведінки, передбачає системний вплив на особистість [2].

Під час проведення профілактичної роботи за допомогою тренінгових методів важливо спрямовуватися на постановку конкретних цілей і вчити підлітків різноманітним способам самоконтролю, щоб досягти визначених цілей.

Отже, для розвитку та поширення ідей здорового способу життя важливо активно розробляти та проводити тренінгові заняття, залучаючи до них підлітків та волонтерів.

**Висновки і перспективи дослідження** Свідоме та відповідальне ставлення до власного здоров'я передбачає здатність особистості приймати обґрунтовані рішення щодо здорового способу життя. Тому педагогу соціальному важливо сприяти усвідомленню підлітками важливості дбайливого ставлення до здоров'я, розвивати у них почуття відповідальності та розуміння того, що саме здоров'я визначає якість життя. Також важливо формувати у підлітків прагнення до здорового способу життя та забезпечити їх із системою знань та практичними навичками безпечної поведінки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Грінчук Н.М., Якобчук І.В. Формування здорового способу життя підлітків як важливої складової життєвого самовизначення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 9. С. 58-62.

2. Клим М.І., Ревть А.Б. Проведення профілактичних тренінгових занять як напрям діяльності соціального педагога. «Молодий вчений» № 2 (78) лютий, 2020 р. С. 426-430.

3. Лукашевич М.П., Мигович І.І. Теорія і методи соціальної роботи: навчальний посібник. 2-ге вид., доп. і випр. Київ : МАУП, 2003. 168 с.

4. Максименко С. Онтогенез особистості: Особливості підліткового віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №10. С. 12.
5. Руденко Ю.Ю. Використання тренінгу у професійній підготовці майбутніх соціальних працівників. Наукові записки. Випуск 182. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка, 2019. С.164-167.
6. Цюман Т.П. Тренінг як інноваційна форма превентивної роботи з молоддю. Науковий вісник Чернівецького університету. 2005. Вип. 271. С. 181–184.

**Жукова О. Д.,**  
*студентка I курсу магістратури*  
*факультету педагогіки, психології та мистецтв*  
*Центральноукраїнський державний університет*  
*імені Володимира Винниченка*  
*Науковий керівник:*  
*кандидат психологічних наук,*  
*доцент Радул І.Г.*

## **ВПЛИВ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОЧОГО КОЛЕКТИВУ**

**Постановка проблеми.** У сучасному світі питання забезпечення гендерної рівності та створення інклюзивного культурного середовища на робочих місцях стає все більш актуальним. Різноманітність у колективах може сприяти поліпшенню продуктивності та креативності, але водночас може призводити до напруженості та конфліктів, якщо це не керується належним чином. Гендерні упередження, дискримінація та відсутність сприятливого середовища для різних груп працівників можуть негативно позначитися на мотивації, задоволеності роботою та, як наслідок, на ефективності діяльності організації.

Дослідження показують, що компанії, які активно впроваджують політику гендерної рівності та інклюзивності, демонструють кращі фінансові результати, вищу продуктивність та більшу інноваційність порівняно з компаніями, де ці питання не розглядаються як пріоритетні. Однак, незважаючи на численні переваги, багато організацій досі стикаються з труднощами у створенні сприятливого середовища для різноманітних груп працівників.

**Викладення основного матеріалу.** Одним із перших важливих факторів для створення інклюзивного та рівноправного робочого середовища, яке сприяє успішності та ефективності організації є різноманітність на робочому місці (Workplace Diversity).

Різноманітність на робочому місці включає в себе різні аспекти, такі як етнічна, гендерна, вікова та культурна різниця серед співробітників. Це означає, що в колективі працюють люди з різних етнічних груп, різних вікових категорій, різних культурних та гендерних ідентичностей. Різноманітність може бути розділена на три рівні: поверхневий рівень (очевидні відмінності, такі як стать, раса, вік), глибокий рівень (складні відмінності, такі як досвід, погляди, цінності,

релігія) та прихований рівень (різноманітність, яка може бути прихована або розкрита на розсуд осіб) [1].

Управління різноманітністю на робочому місці включає в себе створення і підтримку відкритого та інклюзивного середовища, де кожен співробітник може відчувати себе прийнятим, зрозумілим та підтриманим. Це може сприяти підвищенню продуктивності, інноваційності та зниженню ризику втрати співробітників.

Розглядаючи питання різноманітності на робочому місці, необхідно враховувати етичні аспекти та відкритість до різноманітності, що сприяє створенню інклюзивного та справедливого середовища для всіх співробітників:

1. Відсутність дискримінації. Одним із основних етичних принципів є заборона будь-якої форми дискримінації на робочому місці. Організації повинні гарантувати рівні можливості для всіх співробітників, незалежно від їхньої статі, віку, етнічного походження тощо.

2. Справедливість та рівність. Етичні принципи вимагають, щоб організації дбали про справедливий розподіл ресурсів та можливостей. Це включає в себе рівну оплату за однакову роботу та можливості для професійного розвитку.

3. Повага і толерантність. Уважне і толерантне ставлення до різних культур, переконань та стилів життя є важливими аспектами етичної поведінки на робочому місці. Взаємна повага сприяє позитивному міжособистісному спілкуванню та співпраці [2].

Важливим елементом, який сприяє створенню рівних умов та можливостей для всіх працівників у робочому колективі та підвищенню ефективності робочого процесу є Інклюзивне зростання.

Інклюзивне зростання – це концепція економічного розвитку, яка покликана забезпечити рівні можливості для всіх верств населення, незалежно від їхнього соціального статусу, місця проживання чи інших характеристик. Ця концепція передбачає створення умов для включення всіх груп населення у процеси економічного розвитку, забезпечення доступу до освіти, охорони здоров'я, робочих місць та інших ресурсів.

Ця концепція розрахована на те, щоб кожна людина мала можливість реалізувати свій потенціал, отримати доступ до рівних умов та користуватися благополуччям, яке приносить економічний розвиток. Інклюзивне зростання визнає важливість включення всіх груп населення у процеси розвитку для досягнення сталого та гармонійного суспільства [3].

Інклюзивне зростання може значно покращити ефективність робочого колективу через наступні аспекти. Забезпечення різноманітності та інклюзії в колективі сприяє залученню різних перспектив, досвіду та ідей, що може сприяти творчому мисленню та інноваціям. Створення атмосфери в колективі, де кожен працівник відчуває себе важливим та цінним, може підвищити мотивацію до праці та досягнення спільних цілей. Інклюзивне середовище стимулює кожного працівника до розвитку свого потенціалу, що сприяє підвищенню продуктивності та ефективності робочого процесу. Створення умов для включення всіх працівників у прийняття рішень та спільну діяльність може зменшити конфлікти



в колективі та створити сприятливу атмосферу співпраці. Інклюзивне середовище, де кожен відчуває себе важливим, може підвищити задоволеність працівників своєю роботою та зберегти талановиті трудові кадри.

**Висновки і перспективи дослідження.** Створення інклюзивного, різноманітного та гендернорівноправного робочого середовища є ключовим фактором для підвищення ефективності робочого колективу. Цінність різноманітності полягає в залученні різних перспектив, досвіду та ідей, що сприяє творчому мисленню, інноваціям та кращому прийняттю рішень.

Інклюзивне середовище, де кожен працівник відчуває себе важливим та цінним, підвищує мотивацію, задоволеність роботою та лояльність персоналу.

Для досягнення цих цілей організації повинні дотримуватися етичних принципів, таких як відсутність дискримінації, справедливість, рівність та повага до різноманітності. Впровадження політики інклюзивного зростання забезпечує рівні можливості для всіх працівників, незалежно від їхнього соціального статусу, місця проживання чи інших характеристик.

Перспективи подальших досліджень можуть включати вивчення конкретних стратегій та практик, які допоможуть організаціям створити інклюзивне та різноманітне робоче середовище. Необхідно також проаналізувати виклики та бар'єри, з якими стикаються компанії під час впровадження таких ініціатив, та розробити ефективні способи їх подолання.

Важливо провести емпіричні дослідження, які б кількісно оцінили вплив інклюзивності та різноманітності на продуктивність, інноваційність та фінансові показники організацій у різних галузях та регіонах. Це допоможе визначити найкращі практики та розробити конкретні рекомендації для бізнесу та політики.

Загалом, забезпечення гендерної рівності та інклюзивного культурного середовища є важливим завданням для сучасних організацій, яке може принести значні переваги у вигляді підвищеної ефективності, інновацій та конкурентоспроможності на ринку праці.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Волинець І., Романюк А. MANAGING DIVERSITY IN THE WORKPLACE: CHALLENGES AND BENEFITS OF IMPLEMENTATION IN ORGANIZATIONS. *Economic journal of Lesya Ukrainka Volyn National University*. 2024. Т. 4, № 36. С. 104–112.
2. Elizabeth Pittelkow Kittner. *An Ethical Approach to Diversity and Inclusion*. Illinois CPA Society.
3. Бобух І. М. Стратегічні орієнтири економічного зростання України: інклюзивність як ключовий пріоритет. *Вісник Національної академії наук України*. 2018. № 7. С. 55-70. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnanu\\_2018\\_7\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnanu_2018_7_10).

**Ващень Т. О.,**

*студентка I курсу II (магістерського) рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мамчур І.В.*

## **ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ФАХІВЦІВ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИХ ЦЕНТРІВ**

**Постановка проблеми.** У теперішніх умовах європейської інтеграції динамічно розвивається новітня парадигма суспільства, у межах якої переосмислюються ціннісні орієнтири людського буття для подолання негативних наслідків дискримінаційних процесів у соціумі. Держава виступає гарантом рівного доступу кожного до здобуття освіти, що зазначено в ст. 53 Конституції України, зокрема для тих, хто має особливі здібності, є обдарованим чи має особливі потреби, обумовлені станом здоров'я.

Нині держава за допомогою інклюзивної освіти, впроваджуючи реформи, які покликані забезпечити не тільки включення дітей з особливими освітніми потребами до закладів загальної середньої освіти, а створити для їх повноцінного навчання належні матеріальні та психолого-педагогічні умови, відповідні методи корекції та розробити модифікований зміст освіти, тобто забезпечити доступним освітнім середовищем. Інклюзивне навчання має бути комфортним та комплексним процесом забезпечення якісної освіти для дітей з особливими освітніми потребами за допомогою використання особистісно зорієнтованих методів навчання з урахуванням індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності особливих дітей. Втілити ці завдання покликані фахівці, (консультанти) інклюзивно-ресурсних центрів. Акцентуємо увагу на тому, що емоційна та психологічна напруженість, складність та специфічність роботи підвищують ризик розвитку професійного вигорання. Специфіка роботи фахівців інклюзивної освіти полягає у великій кількості емоційно складних та когнітивно насичених міжособистісних контактів, які впливають на їх психологічний стан, обумовлюють появу емоційного напруження та розвиток професійних стресів. Консультування, просвітня діяльність та співпраця з батьками з питань виховання і розвитку дитини з особливими освітніми потребами, надання методичної підтримки педагогічним працівникам закладів освіти з організації інклюзивного навчання – це також функціональні в обов'язки фахівців ІРЦ.

**Мета статті** полягає у теоретичному аналізі наукової літератури щодо ефективних засобів запобігання професійному вигоранню фахівців інклюзивно-ресурсних центрів.

**Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій** Актуальність проблеми подолання професійного вигорання у фахівців інклюзивної освіти можна обґрунтувати такими факторами: постійні соціально-економічні зміни супроводжуються стресами, що негативно впливають на психологічне,

матеріальне, професійне благополуччя людей, ризик втрати місця роботи фахівцем інклюзивної освіти через недостатність коштів у державному або обласному бюджетах. Це є небезпекою для них і дітей з особливими освітніми потребами, оскільки останні не матимуть можливості отримати допомогу через душевну або фізичну втому та зневіреність фахівця у собі [3, С. 26-28].

Останнім часом спостерігається підвищена увага світової спільноти науковців до дослідження питання професійного вигорання представників соціономічних професій. Важливим елементом збереження фізичного та психічного здоров'я фахівців інклюзивної освіти є вчасне їх інформування щодо проблем професійного вигорання та заходах його попередження.

Термін «професійне вигорання» запровадив американський вчений Х. Дж. Фрейденбергер у 1974 р. для аналізу психічного стану здорових людей, які вступають у взаємодію з учнями, клієнтами, пацієнтами, постійно емоційно напружені. Ряд вчених розглядають професійного вигорання як особисту деформацію професіонала, зумовлених професійними стресами. Даний синдром бере свій початок з емоційної перевтоми хронічного повсякденного навантаження і трактується як довготривала стресова реакція, яка виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Професійна деформація проявляється у тому, що людина не здатна засвоювати нову інформацію, цікавитись та захоплюватись чимось іншим окрім професії. Професія посідає ключову позицію у житті фахівця. У нього формується постійна залежність від професійного середовища та діяльності. В психології цей процес отримав назву «професійний трудоголізм» [1;2].

І. Савчук. у своїх працях розглядає професійне вигорання як метафору, що означає довготривалу травмуючу ситуацію та синдром, що розвивається на тлі хронічного перенапруження і призводить до виснаження емоційно-енергетичних ресурсів фахівця, зумовлених інтенсивним професійним спілкуванням [4, С. 96-110]. Дослідниця Н. Лазарева поняття «професійне вигорання» використовує для визначення переживань працівником стану психічного, емоційного і фізичного виснаження, викликаного довготривалою дією стресових чинників у емоційно складних ситуаціях (Лазарева, 2009, с. 76).

Професійне вигорання як наслідок професійних стресів виникає у випадках, коли адаптаційні можливості (ресурси) людини з подолання стресової ситуації перевищені. Т. Зайчикова розглядає даний синдром в якості особливого стану людини, що є наслідком професійних стресів, адекватний аналіз якого потребує екзистенціального рівня опису. Це необхідно тому, що розвиток професійного вигорання не обмежується лише професійною сферою, а проявляється в різних життєвих ситуаціях людини, в результаті чого виникає розчарування в трудовій діяльності, яке поширюється на всю життєдіяльність людини [1, С. 43].

Американські дослідники К. Маслач та С. Джексон розробили вимірювальну шкалу для діагностування трьох важливих компонентів професійного вигорання:

- емоційне виснаження (відчуття емоційної спустошеності й утоми, викликане власною трудовою діяльністю);
- деперсоналізація (негативне ставлення до власної діяльності та її об'єктів).

**Висновки і перспективи дослідження.** Таким чином, важливим елементом збереження ментального здоров'я фахівців інклюзивної освіти є своєчасна просвіта, діагностика й корекція.

Подальші перспективи дослідження вбачаємо у подальших теоретичних розвідках і емпіричному дослідженні впливу фактору професійної компетентності з метою професійного самозбереження фахівця та подолання негативних тенденцій професійного вигорання.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Зайчикова Т.В. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та особистісними факторами: *Наукові записки*. Київ 2005. С.107-114.
2. Ільєнко М. М., Пузіков, Д. О. Професійне «вигорання» фахівців соціальної роботи: фактори, зміст, шляхи запобігання та подолання. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: тези доповідей*. Київ 2008 . Університет «Україна», С.306-309.
3. Колупаєва А. Таранченко О.М. Інклюзивна освіта: від основ до практики. Монографія. Київ: ТОВ АТОПОЛ. 2016. 152 с.
4. Савчук І.В. Синдром “професійного вигорання”. *Інноваційний досвід у професійно-технічній освіті: наук.-метод. веб-журнал*. 2010. № 9. С.96-110.

**СЕКЦІЯ № 5**  
**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ**  
**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ**  
**РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ**  
**В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

*Омельяненко С. С.,  
студент II курсу другого (магістерського) рівня  
вищої освіти факультету  
педагогіки, психології та мистецтв  
ЦДУ ім. Володимира Винниченка  
Науковий керівник: канд. пед. наук Кушнір Н.С.*

**АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ В  
СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

Ветерани є однією з найбільш вразливих груп, які потенційно потребують підтримки та допомоги після закінчення війни. На відміну від внутрішньопереміщених осіб, кількість ветеранів збільшується і залежить лише від тривалості війни.

Досвід реалізації державних стратегій реінтеграції від військової служби та адаптації до мирного життя бере початок від процесу реінтеграції ветеранів АТО/ООС та адаптується вже під час повномасштабної російсько-української війни. Мається на увазі сприяння залученню ветерана до цивільного життя на індивідуальному рівні, на рівні громади, на масовому рівні. Громада, особливо в локальному контексті, відіграє центральну роль у процесі реінтеграції, зокрема в її соціальних аспектах, що підтверджується як підходами Міжнародної організації праці так і досвідом реалізації проекту. Саме тому сенсифікація та підходи, орієнтовані на громаду, отримують ефективну міжнародну підтримку.

Успіх соціальної реінтеграції військовослужбовців і ветеранів російсько-української війни залежить від таких факторів, які ми в межах нашого дослідження зобразили схематично [2, с. 51-65 ].

Вважаємо доцільним зацентрувати на тому, що у громадах сіл та невеликих міст особливо важливо, щоб сім'ї, об'єднання громадських активістів і лідерів думок, жіночі й молодіжні групи, приватний сектор та інші місцеві асоціації брали участь у плануванні та організації прогами реінтеграції ветеранів та ветеранок до мирного життя.

Дослідження питання соціальної адаптації ветеранів війни через можливості працевлаштування, виявило проблему відсутності в Україні моніторингу рівня працевлаштування ветеранів і ветеранок по громадам, хоча приклад Сполучених Штатів Америки демонструє ефективність визнання та врахування індивідуальних потреб ветеранів у працевлаштуванні.

Інертність держави у вирішенні вищеописаного ряду проблем спричинила практику створення ветеранських просторів для надання соціальної та психологічної допомоги ветеранам, полоненим та їх сім'ям.

Головною метою діяльності ветеранських просторів є надання юридичної, матеріальної та психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей, сім'ям загиблих захисників і захисниць України та сімей військовослужбовців, які потрапили в полон або зникли безвісти. Ветеранські простори наразі функціонують у всіх областях України.

Також, хотілось би підкреслити проект «Помічник ветерана», який ініціювало Міністерство у справах ветеранів. За ініціативи Мінветеранів у складі територіальних громад запроваджується інститут помічника ветерана як складової системи переходу від військової служби до цивільного життя. Цей проект стартував 1 липня 2023 року відповідно до постанови Кабінету Міністрів України «Про реалізацію експериментального проекту щодо запровадження інституту помічника ветерана у системі переходу від військової служби до цивільного життя» у Львівській, Вінницькій, Дніпропетровській і Миколаївській областях. На етапі пілотного експерименту у визначених постановою обласних військових адміністраціях створюються структурні підрозділи з питань ветеранської політики за рахунок перерозподілу обов'язків та штатної чисельності інших структурних підрозділів, які нині реалізують ці повноваження. А в адміністративних центрах територіальних громад передбачено створення сервісного офісу у справах ветеранів як юридичної особи публічного права. [1].

Метою проекту є впровадження на рівні територіально громади інституту менторства для ветеранів/ок для забезпечення якісного переходу військовослужбовців, які звільнилися за станом здоров'я та/або сімейними обставинами, до цивільного життя.

Завданнями проекту є:

- визначення механізмів отримання послуг та оформлення документів та пільг для ветеранів/ок на рівні Узинської міської територіальної громади;
- розробка інформаційних матеріалів щодо отримання послуг та пільг ветеранами/ками на рівні громади;
- розробка навчальної тренінгової програми для підготовки менторів для ветеранів;
- залучення та підготовка менторів для ветеранів до комунікації з військовослужбовцями;
- побудова на рівні територіальної громади системи інформаційної та менторської підтримки переходу військовослужбовців, які звільнилися за станом здоров'я та/або сімейними обставинами, до цивільного життя.

Проект «Ветеранський кейс-менеджер», Міністерства соціальної політики. За сприяння Проекту USAID «Економічна підтримка України» у Хмельницькій області у 2023 році розпочалося навчання кейс-менеджерів, які працюватимуть із ветеранами та ветеранками. У вересні 2023 року у Вінницькій, Дніпропетровській, Полтавській та Черкаській областях розпочалося бета-тестування системи кейс-менеджмент, яка включатиме ветеранський кейс-

менеджмент. Електронний кейс-менеджмент покликаний оптимізувати роботу фахівців із соціальної роботи та забезпечити системний підхід до організації надання соціальних послуг вразливим категоріям населення та особам/сім'ям, які опинились у складних життєвих обставинах. Кейс-менеджмент дозволяє організувати надання соціальних послуг, виходячи з потреб конкретної людини чи родини. Фахівець пропонує саме ті соціальні послуги та інші види підтримки, які зможуть допомогти людині вийти зі складної ситуації [3,с. 124].

В рамках нашого дослідження було проведено вивчення ветеранського простору «СВОЇ» в м. Кропивницького, як простору допомоги в соціальній адаптації ветеранів та ветеранок російсько-української війни, що заснований за підтримки громадської організації «Мобільна волонтерська група». [4].

ВП «Свої» спільно з ветеранами та ветеранками війни з росією відділом психологічного забезпечення ГУНП у Кіровоградській області, співпрацюють в напрямі впровадження навчального курсу, що сприятиме реінтеграції та адаптації ветеранів та ветеранок у цивільне життя.

Програма курсу охоплює ряд тем, які є актуальними як для сімей ветеранів, так і для роботодавців та друзів ветеранів:

- спілкування з ветеранами(ками). (Як вести розмову? Коректні та некоректні висловлювання під час комунікації;
- «червоні прапорці» під час спілкування, які вказують на необхідність перенаправлення до інших фахівців;
- флешбеки і тригери (поняття, прояви, підтримка);
- техніки саморегуляції та підтримка ментального здоров'я ветерана.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гульбас О., Кобець О. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. Психологічний журнал.2021. Вип.7. С.100-106. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.7.2021.237166> (дата звернення: 12.03.2024).
2. Кокоячук, Ю., Криницька, І. Суспільно орієнтоване навчання під час підготовки фахівців соціальної роботи (на прикладі створення asset-карти). Social work and education, (2021). 8(1), С.51-65.
3. Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна: монографія. Київ: Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького НАН України; Видавництво «Логос», 2016. 536 с.
4. Проект «Ментори для ветеранів». веб-сайт. URL: <https://inmol.org/proekty/mentors-for-veterans-project/>

**Кондрова Н.В.,**  
*студентка I курсу магістратури факультету  
педагогіки, психології та мистецтв.  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Горська Г.О.*

## **ПСИХОТРАВМУЮЧІ ЧИННИКИ СУЧАСНОГО БОЮ**

**Постановка проблеми.** Велика кількість ветеранів, які повертаються з війни, на жаль, мають ознаки посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем. Розуміння причин та наслідків цих проблем може допомогти в розробці ефективних програм підтримки для військових, які перебувають у зоні бойових дій, для ветеранів.

Дослідження психотравмуючих чинників сучасного бою має велику актуальність, особливо з урахуванням сучасних військових конфліктів та операцій, реалій повномасштабного військового вторгнення на територію України. Розуміння впливу психотравмуючих чинників на бійців може допомогти зменшити ймовірність виникнення стресу та психологічних проблем, вплинути на підвищення ефективності профілактичних програм медичної та психологічної підготовки військовослужбовців для зменшення негативних наслідків бойових дій.

**Викладення основного матеріалу.** У психологічній літературі спостерігається загальна тенденція до збільшеної уваги вивченню стрес-факторів та їх впливу на психічний стан людини. Вчені активно досліджують психологічні наслідки стресу, що виникають у зв'язку з участю в бойових діях. Серед них слід назвати О. Блінова, В. Березовець, С. Захарик, М. Зеленова, В. Знакова, І. Ліпатова, В. Стасюка та інш.

На даний час активно вивчаються психологічні наслідки світових війн, а також фактори бойової обстановки та їх вплив на поведінку та морально-психологічний стан військовослужбовців. Серед авторів, що присвятили свої дослідження цим питанням, – Г. Акімов, О. Лобастов, Р. Грінкер, Д. Шпігель, М. Варіє, О. Блінов, П. Криворучко, В. Лібін, О. Макаревич, А. Романишин, В. Стасюк, В. Ягупов та інш.

Проблема бойового стресу вивчалась в таких країнах як США, Франція, Ізраїль, що пов'язано з участю армій цих країн у військових конфліктах. Фахівці виявили, що бойовий стрес є досить специфічним психологічним феноменом. Він викликає психічну деформацію особистості військових, негативно впливає на боєздатність та заважає адаптації до мирного життя.

У Збройних силах Ізраїлю, наприклад, запроваджена система психологічного захисту військових. У Збройних силах Франції існує Концепція психологічної підтримки (Доктрина «Медики на передовій»). У США реалізується спеціальний напрямок роботи з бойовим стресом – контроль за його перебігом і наслідками. Це комплекс заходів психопрофілактики, організація відновлюваної роботи після впливу стресових чинників.



За дослідженнями вітчизняних фахівців, таких як П. Криворучко, І. Ліпатов, О. Макаревич, О. Сафін, В. Стасюк, О. Тімченко, А. Черкашин та інших, саме лише уявлення про майбутній бій викликає зміни у психологічній структурі особового складу. Вони відзначають наявність дискомфорту, негативних переживань, страху та депресії. Психологічне напруження, пов'язане з такими станами, призводить до невпевненості у зброї, бойовій техніці, командирах, товаришах по службі тощо [2, с. 3].

**Метою** нашого дослідження є аналіз психотравмуючих чинників сучасного бою та їх вплив на боєздатність військовослужбовців, учасників бойових дій.

Участь в бойових діях, крій ймовірності пошкодження тіла, має великий травмуючий вплив на психіку військових, які безпосередньо знаходяться на полі бою. Бойовий стрес у них виникає в результаті неспецифічної адаптаційної реакції організму на психотравмуючі чинники, яка спрямована на подолання незвичних для людини стимулів. Бойовий стрес викликає значні зміни в емоційній, когнитивній, поведінковій, особистісній сфері військовослужбовця, а тому вимагає застосування певних видів психологічного захисту.

Термін стрес в наукову термінологію був введений Г. Сельє, який зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які змінюються. При цьому стрес розумівся автором як неспецифічна відповідь організму на будь-яку нову вимогу.

Бойовий стрес, який виникає в умовах бойової (екстремальної) обстановки, як правило, супроводжується перенапруженням механізмів саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Він є «передпатологічним дестабілізаційним станом, що вичерпує функціональний резерв організму, збільшує ризик дезінтеграції психічної дії та стійких сомато-вегетативних дисфункцій» [4, с. 10].

Поняття стресу зазвичай асоціюється з впливом факторів, які негативно діють на психічне та фізичне здоров'я людини. Незважаючи на те, що стрес в першу чергу є корисною реакцією організму, яка розвинулася в процесі еволюції і сприяє адаптації до змінних умов життя, сильні та повторювані стресори можуть призводити до різноманітних негативних наслідків, на які звертають увагу багато дослідників. Тому в останні десятиріччя уявлення про те, що стресовий стан негативно впливає на виконання діяльності, стало широко поширеним [2, с. 5].

Психотравмуючі чинники сучасного бою можуть включати різноманітні фактори стресу, які впливають на психічне та емоційне благополуччя військовослужбовців та інших учасників конфліктів. Деякі з найбільш поширених факторів стресу включають [2]:

- небезпека для життя. Стрілянина, вибухи, атаки та інші форми насильства створюють серйозну загрозу для життя та фізичного благополуччя осіб, які беруть участь у бойових діях;

- розлука з сім'єю. Військові операції можуть розлучити військовослужбовців з їх сім'ями на тривалий час, що може призвести до почуття відокремлення, самотності та психологічного дискомфорту;

- надмірна втома та стрес. Продовжена експозиція до високого рівня стресу

та небезпеки може призвести до хронічної втоми та виснаження, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я;

- несприятливі умови життя та роботи. Умови, які включають недостатню харчування, недостатній сон, недоступність гігієнічних умов та незабезпеченість, також можуть викликати стрес та погіршувати психологічне благополуччя;

- травми та фізичні ушкодження. Окрім психологічних травм, учасники конфліктів можуть зазнати серйозних фізичних травм, які також можуть викликати стрес та травматичні наслідки;

- спостереження картин смерті, травм, насильства. Свідки травмівних подій переживають їх не менш гостро, ніж самі учасники, що спричиняє такі важкі симптоми, як відновлювальні спогади, тривога та депресія, почуття провини.

Крім названих, психотравмуючими чинниками є також соціальні, організаційні, логістичні особливості війни, зокрема воєнних дій.

Довготривале перебування та несвоєчасна ротація військовослужбовців в районі проведення бойових дій призводять до надмірного рівня стомлення, занепаду бойового духу та розвитку патологічних змін в психіці.

Тактика, яку використовує противник, також має важливе значення. Використання вогню з населених пунктів, маскування під місцеве населення, активізація ворожих снайперів та мінна небезпека призводять до неминучих випадків жертв серед військовослужбовців та мирного населення, що негативно впливає на їхній психологічний стан.

Незадовільний стан озброєння та військової техніки, які не відповідають характеру завдань, також негативно впливає на ефективність дій особового складу в бою та їхній бойовий дух [3, с. 26].

Ці фактори стресу можуть взаємодіяти та підсилювати один одного, створюючи складні умови для психологічного адаптування та виживання учасників бойових дій [4, с. 128]. Кожен військовослужбовець сприймає небезпечну для життя обстановку в залежності від власного розуміння мети бойових дій, особистих цінностей, рівня підготовки та ставлення до товаришів по службі, командирів та противника. Розроблена науково-дослідним відділом воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України Шкала стрес-факторів дозволяє виявити ступінь негативного впливу стресогенних чинників на військовослужбовців в районі проведення бойових дій, визначити рівень особистісної значущості кожного фактору для них [4, с. 153].

Важливим фактором для успішної адаптації військовослужбовців є наявність психологічної підготовки. Так, сучасні умови війни ставлять перед особовим складом високі вимоги як до їхнього професійного рівня, так і до морально-психологічного стану; оцінка власних можливостей не завжди збігається з ними. Багато військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, не мають достатньої підготовки, що збільшує вірогідність виникнення у них посттравматичних розладів у подальшому житті [5].

Поряд з негативними, психотравмуючими чинниками, виокремлюють позитивні, які забезпечують протидію руйнівним впливам на психіку. Для успішної діяльності військових в умовах бойових дій важливі такі аспекти:

- високий рівень мотивації для виконання бойових завдань;
- розвинені морально-бойові якості;
- володіння військово-професійною майстерністю;
- здатність швидко адаптуватися до змін у бойовій обстановці та подолання негативних факторів;

- гармонійність та злагодженість в колективі;
- авторитет командирів тощо.

Тому ефективна система психологічної допомоги та реабілітації є одним із ключових інструментів у подоланні психотравмуючих факторів. Вона має включати різноманітні заходи, такі як психодіагностика, психотерапія, профілактичні корекційні заходи, які можуть проводитися як на індивідуальному, так і на груповому рівні, та включати рівні стратегічного, оперативного та тактичного військового управління [3, с. 30].

**Висновки і перспективи дослідження.** Таким чином, досвід бойових дій демонструє, що наряд з неминучими фізичними втратами, війська також зазнають значних психогенних втрат. Ці втрати пов'язані з психічними травмами, отриманими військовослужбовцями, які, в свою чергу, призводять до розладів у психічній діяльності та повної або часткової втрати боєздатності. Світова статистика наглядно підтверджує зростання актуальності проблеми психогенних втрат у процесі бойових та миротворчих операцій, локальних війн і конфліктів.

Отже, посттравматичний стресовий розлад є результатом інтенсивного впливу стрес-факторів бойової обстановки на воїнів, що призводить до тимчасового порушення психічного стану і може призвести до часткової або повної втрати боєздатності. Цілковито уникнути появи посттравматичного стресового розладу серед військовослужбовців у бойових умовах неможливо, але застосування психологічної підтримки та психопрофілактичних заходів може допомогти знизити рівень психогенних втрат.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О.А. Бойова психічна травма: *монографія*. Київ: Талком, 2019. 700 с.
2. Блінов О.А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. Київ: Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118–124.
3. Бондарев Г.В., Круть П.П. Основи військової психології. Харків: Харківський нац. ун-т внутр. справ, 2020. 272 с.
4. Кокур О.М., Агаєв Н.А. та інш. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Стасюк В.В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів. Київ: НАОУ, 2005. 322 с.

**Смутчак С.Б.,**  
*студентка IV курсу факультету  
педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Близнюкова О.М.*

## **ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Постановка проблеми.** В умовах воєнного стану харчова поведінка особистості набуває особливого значення та відображає складний взаємозв'язок із соціально-психологічними чинниками. Метою дослідження є вивчення впливу стресового середовища на харчові звички та психологічні механізми, які можуть призвести до суттєвих змін у споживанні їжі. Відсутність доступу до звичних продуктів харчування, переживання тривоги та нестабільність можуть викликати ризик розвитку різноманітних харчових розладів та впливати на загальний психоемоційний стан особистості. Повномасштабне вторгнення росії вплинуло на всі сфери життя суспільства, і в цей період надзвичайно важливо слідкувати за власною харчовою поведінкою, позаяк, відстежування емоційного стану стає ще складнішим, а догляд за здоров'ям може стати менш пріоритетним.

**Викладення основного матеріалу.** Харчова поведінка включає установки, моделі, звички і емоції, що стосуються їжі, які є індивідуальними для кожної людини. Конформність або девіантність цього явища залежить від того, яке місце займає харчування в системі цінностей особистості. Порушення харчової поведінки проявляються у формі нервової анорексії, нервової булімії, компульсивних переїдань тощо [1].

А. Кульчицька стверджує, що споживання їжі та режим харчування є унікальними для кожної особи і визначають особливості харчової поведінки. Вона зауважує, що ці аспекти формуються під впливом сімейних норм харчування, а такі звички можуть супроводжувати людину протягом усього життя [4].

Харчову поведінку визначають як набір звичок людини, пов'язаних з прийомом їжі. Харчові паттерни залежать, зокрема, від сімейних цінностей і традицій, етнічних, культурних особливостей, виховання і діяльності членів сім'ї, а також фізіологічних особливостей людей. Як зазначають дослідники, харчова поведінка також включає ціннісно-орієнтоване ставлення до їжі і її споживання, деякі харчові стереотипи в повсякденному житті і в стресовій ситуації. Ця поведінка заснована на відповідному образі тіла, а також на діяльності з формування такого образу [6]. Таким чином, харчова поведінка людини спрямована на задоволення не лише біологічних і фізіологічних, а також психологічних і соціальних потреб.

Війна є надзвичайним стресогенним чинником, отже, стресові реакції людського організму у відповідь на події війни можуть бути непередбачуваними.

Під дією стресора змінюється не лише робота внутрішніх органів, які можуть реагувати появою соматичних захворювань, типовими формами реагування є зміна поведінкових паттернів [2]. За статистикою 80% людей змінюють свої харчові звички в стані стресу. Вважається, що реакції організму на гострий стрес можуть проявлятися до шести тижнів [5]. Встановлено, що з плином часу інтенсивність їх прояву буде спадати, а згодом у більшості людей вони можуть минути самостійно.

Умови воєнного стану мають свої власні особливості, які впливають на харчову поведінку особистості. Однією з головних проблем є обмежений доступ до продуктів харчування через перекриття шляхів постачання або зниження виробництва. Це може призвести до стресу та нестабільності у харчуванні. Нестача продуктів змушує змінювати дієту та вживати менш різноманітні та менш поживні продукти. Емоційний стрес, який супроводжує воєнний стан, може також впливати на харчову поведінку, спонукаючи до надмірного споживання або, навпаки, до відмови від їжі.

Зміна харчових звичок стає необхідною, оскільки люди шукають альтернативні джерела харчування або готують інші страви на основі доступних продуктів. Нестабільність доступу до води та енергії також може обмежити можливості приготування їжі та вибору продуктів. Крім того, вводяться системи раціонування, що обмежують кількість продуктів харчування, які можна придбати або використовувати.

Констатовано, що ці фактори впливають на харчову поведінку особистості в умовах воєнного стану, часто призводячи до нестандартних або нездорових звичок харчування. Загалом, якщо у людини до початку війни була нормальна харчова поведінка, і на стрес з початком війни вона реагувала адекватно, якість продуктів, якими вона харчується, не зміниться, але може змінитися частота прийомів їжі, і навпаки: режим харчування не змінився, але змінюються продукти, вони стають менш корисними.

Найбільші проблеми виникають у людей, які до повномасштабної війни мали різноманітні розлади харчової поведінки, а саме: компульсивне переїдання, анорексію, булімію. У таких випадках зафіксовано можливі рецидиви або загострення стану.

Визначено, що лептин-грелинова система, яка контролює харчову поведінку людини, впливає на відчуття ситості та голоду і, відповідно, на бажання переїдати або недоїдати. Стресові чинники впливають на концентрацію лептину, і через це з часом людина починає змінювати свою харчову поведінку. Якщо виникає лептинорезистентність, у людини з'являється ілюзорне насичення і вона втрачає апетит. Як наслідок, це може призводити до погіршення роботи гормонів та розвитку інсулінорезистентності [3].

**Висновки і перспективи дослідження.** Війна активізує розлади харчової поведінки, що може, зокрема, проявлятися в компульсивному переїданні та заїданні. Люди, які страждають від харчових розладів, можуть не помічати загострення свого стану в умовах військових дій. Проте виникає погіршення інших фізичних проблем, таких як порушення сну, гіпертонічні кризи, розвиток цукрового діабету II типу та інші.

Для успішного лікування розладів харчової поведінки необхідно інтегрувати психологічні підходи в медичну практику, зокрема, застосовувати техніки психологічного впливу для зміни шкідливих харчових звичок та відновлення здорового ставлення до їжі. Важливим є психологічний супровід клієнтів, спрямований на підтримку їхньої психічної стійкості та позитивного емоційного стану під час процесу відновлення в умовах воєнного стану.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Абсалямова Л.М. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. Психологічний часопис: збірник наукових праць. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 108–121.
2. Війна та харчова поведінка. URL: <https://svit.news/ua/news/Viyna-ta-kharchova-povedinka> (дата звернення: 29.04.2024).
3. Заїдання, переїдання чи голод. Як війна впливає на нашу харчову поведінку. URL: <https://nashkiiev.ua/eat/zaidannya-pereidannya-chi-golod-yak-viina-vplivae-na-nashu-harchovu-povedinku> (дата звернення: 29.04.2024).
4. Кульчицька А.В. Соціально-психологічні особливості поведінки споживача. Психологічні перспективи, 2017, С. 151–161.
5. Офіційний сайт ВООЗ. URL: <https://www.who.int/> (дата звернення: 29.04.2024).
6. Полякова А. Харчові розлади: фактори ризику та психологічні аспекти. Психологічний журнал, 2015, 36(2), 98–105.

**Наконечнюк Е. О.,**

*Студентка IV курсу факультету педагогіки та психології  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мамчур І.В.*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, де реальність переплітається з труднощами геополітичних конфліктів, питання впливу воєнно-політичних подій на психологічний стан та емоційну сферу молодших школярів стає особливо актуальним та важливим. Обрана тема є важливою для наукового дослідження та практичної реалізації, оскільки вона спрямована на вивчення впливу воєнного конфлікту на психічне здоров'я та емоційний стан наймолодших членів суспільства. Адже страх лежить в основі багатьох незворотних процесів, які викликають різноманітні зміни особистості. Саме у молодшому шкільному віці тема страху є важливою, оскільки це завершальний етап дитинства з переходом до підліткового віку, де відбувається активний психологічний розвиток [1, с.34-38].

Дослідження цієї теми може зробити вагомий внесок у розуміння та підтримку психологічного благополуччя дітей в умовах стресу та загроз. В контексті даного дослідження ми б хотіли зробити акцент на основних причинах та проявах страхів у молодших школярів в умовах війни.

В останні роки дослідженнями в галузі страхів дітей молодшого шкільного віку займалися науковці О. І. Гарбузов, І. В. Дубовина, О. І. Захаров та інші.

**Метою нашої статті** є теоретичний аналіз та узагальнення основних причин та проявів страхів у молодших школярів в умовах збройних конфліктів.

**Викладення основного матеріалу.** Особливо вразливими до психологічних травм війни є діти. Почуття безпорадності, страху та горя можуть надовго закарбуватися в їхній пам'яті, роблячи їх більш схильними до розвитку тривожності та інших психічних проблем. У молодшому шкільному віці діти починають поєднувати інстинктивні та соціально визначені страхи [3, с.54].

Актуальними страхами сучасності для молодших школярів являються: танатофобія (страх смерті); нозофобії (страхи захворіти); ерейтофобія (страх почервоніти в присутності людей, страх публічних виступів); страхи «небезпечних» людей; сексуальні страхи; страхи темряви; страхи фізичного насилля; страх втрати близьких та інші [2, с.120-122].

Причини дитячих страхів та тривожності можна впорядкувати за групами, а саме: біологічні, вікові особливості, стиль виховання, наявність страхів та тривожності у батьків, травматичні події, події війни, середовище однолітків, медійний простір. Серед них в даний час актуалізуються травматичні події та події війни.

Травматичні події це втрата рідних або близьких людей, втрата дому та переселення, примусовий виїзд з дому через бойові дії, руйнування будинку чи втрата домашніх речей можуть призвести до великої стресової реакції та відчуття втрати безпеки у дітей [4, с.62-70].

І, звісно, події війни можуть викликати значний страх у дітей молодшого шкільного віку через їхню вразливість та обмежену здатність розуміти й обробляти складні події. Ось деякі специфічні аспекти, які можуть викликати страх у цієї вікової групи:

**I. Обстріли та вибухи.** Звуки вибухів, обстрілів та інші події війни можуть бути дуже налякливими для дітей, особливо якщо вони відбуваються поблизу їхнього дому чи школи.

**II. Евакуація та переселення.** Примусова евакуація з дому та переселення в нове місце можуть викликати страх та тривогу в дітей, оскільки це створює відчуття невпевненості та втрати стабільності.

**III. Страх перед невизначеністю та загрозою.** Діти молодшого шкільного віку можуть мати обмежені засоби розуміння складних політичних та військових конфліктів, але вони все ще можуть відчувати страх перед невизначеністю майбутнього та загрозою для своєї безпеки [5, с.24-25].

До основних проявів страхів у дітей відносять психосоматичні симптоми (виникнення нудоти, блювання, головний біль, серцево-судинні захворювання тощо), а також фізіологічні чинники страху (підвищення температури, пришвидшене серцебиття, можуть виникати ознаки холоду або, навпаки, руки й ноги можуть потіти, обличчя ставати червоним, а руки можуть тремтіти, заїкання, висмикування волосся, гризіння нігтів і т. п.).

**Висновки і перспективи дослідження.** Отже, аналіз наукових джерел показав, що діти молодшого шкільного віку мають низку причин, які впливають

на формування страхів і особливе місце серед них займають травматичні події війни. Це може проявлятися у різних формах, таких як тривожність, погіршення академічних досягнень, агресивна поведінка, симптоми стресу та фізичні прояви, такі як головні болі або тривога перед входом до школи. В таких умовах у дітей спостерігаються психосоматичні та фізіологічні симптоми, які характеризують наявність нервових процесів пов'язаних зі страхом.

Наші теоретичні узагальнення потребують подальшого експериментального підтвердження та розробки спеціальної корекційної програми для роботи зі страхами молодших школярів в умовах збройного конфлікту.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О.А., Блінова О.Б. Причини страхів у дітей початкових класів: збірник наукових статей. Київ: КМУ, 2005. 340 с.
2. Ковалевська А.О. Методи дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку: збірник наукових праць. Кам'янець-Подільськ: КПУ імені Івана Огієнка, 2012. 280 с.
3. Скаковська А.В. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів : науковий вісник. Херсон: ХДУ, 2018. 156с.
4. Скаковська А.В. Вивчення домінуючих страхів у дітей з онкологічними захворюваннями на різних стадіях лікування: науковий періодичний журнал. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2020. 127 с.
5. Скляренко О. М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ: НПУ, 2005. 50 с.

*Гриценко А. С.,  
студентка II курсу другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Близнюкова О.М.*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Постановка проблеми.** Проблема збереження психічного здоров'я особистості є актуальним напрямком наукових і прикладних досліджень в психології. В умовах повномасштабної війни питання психічної витривалості військовослужбовців, їх відновлення після психологічних травм, здатність протистояти постійним стресовим впливам набувають особливої гостроти та потребують якнайшвидшого розв'язання. Важливим аспектом заявлених проблем є вивчення особливостей резильєнтності як здатності психіки відновлюватися після несприятливих обставин.

Термін «резильєнтність» був започаткований Е. Вернером у 1982 році та набув популярності завдяки працям А. Мастена, Г. Вагнілда, Дж. Боннано та інших зарубіжних вчених. В Україні резильєнтність є предметом досліджень



таких учених як Г. Лазос, О. Хамініч, С. Бойко, З. Кіреєв та ін. Особливості резильєнтності військовослужбовців розглядаються переважно іноземними дослідниками (Б.Ріс, А.Сіммонс, А.Адлер, Е.Сонг, Л.Мередіз), проте з початком військового вторгнення на територію України вітчизняні психологи (В.Сахон, Ю.Гонтар, С.Кравчук тощо) також почали вивчати цю тему. Висновки зазначених авторів наукових праць доводять провідну роль рівня резильєнтності військовослужбовців в успішності бойових операцій та подальшому відновленні психологічного здоров'я учасників бойових дій.

**Метою** статті є дослідження особливостей резильєнтності військовослужбовців як аспект психологічного здоров'я, що впливає на готовність до участі у бойових діях.

**Викладення основного матеріалу.** У сучасних наукових працях психологічного змісту виділяють три основні аспекти терміну «резильєнтність»: як здатність особистості до подолання труднощів, як процес подолання несприятливих обставин та як адаптаційно-захисний механізм психіки [2].

Г.Вагнілд та Г.Янг визначають резильєнтність як індивідуальну характеристику індивіда, що зм'якшує та модерує негативні наслідки несприятливих подій (психологічних травм, стресу тощо) та сприяє пристосуванню особи до цих факторів [5]. Резильєнтність як процес характеризується послідовною зміною станів, що визначає успішність адаптації індивіда до життєвих негараздів [4]. Резильєнтність також розглядається як захисний механізм позитивної адаптації до дії несприятливих факторів та стресових впливів, що призводить до подальшого прогресивного розвитку [3].

Психічна витривалість та резильєнтність, як її складова, є необхідним фактором особистості для військовослужбовців, що дозволяє швидко адаптуватися до небезпечних умов, проявляти активність та ініціативність у нових життєвих викликах, успішно справлятися з життєвими труднощами, а також відновитися після виснажливих періодів життєдіяльності. В умовах ведення бойових дій резильєнтність проявляється як здатність ефективно пристосовуватися до умов війни, переживати стресові ситуації, справлятися з втратами та тривалою відсутністю контакту з близькими, адже специфіка військової служби передбачає умови хронічного стресового напруження та підвищений рівень відповідальності за своє життя та життя побратимів.

Теоретичний аналіз феномену резильєнтності та результати емпіричних досліджень вказують на необхідність визначення її рівня як чинника психологічної готовності до участі у бойових діях, а також розробки комплексних заходів, спрямованих на формування та підвищення рівня резильєнтності серед військовослужбовців [5].

Серед різноманіття діагностичних засобів оцінки рівня резильєнтності для дослідження військовослужбовців нами було обрано методикау «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)», що відповідає наступним критеріям: валідність, простота та культурна адаптованість [1]. Опитувальник ІДР-14 містить 14 тверджень, які оцінюються респондентом за шкалою від 1 «категорично не згоден» до 5 «абсолютно згоден». Результати містять інтегральний показник рівня резильєнтності й три часткові показники:

«Позитивне мислення», «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» і «Мислення, орієнтоване на віру та надію». У дослідженні взяло участь 98 військовослужбовців віком від 18 до 55 років.

Між різними показниками / шкалами опитувальника були виявлені статистичні відмінності (Рис.1):

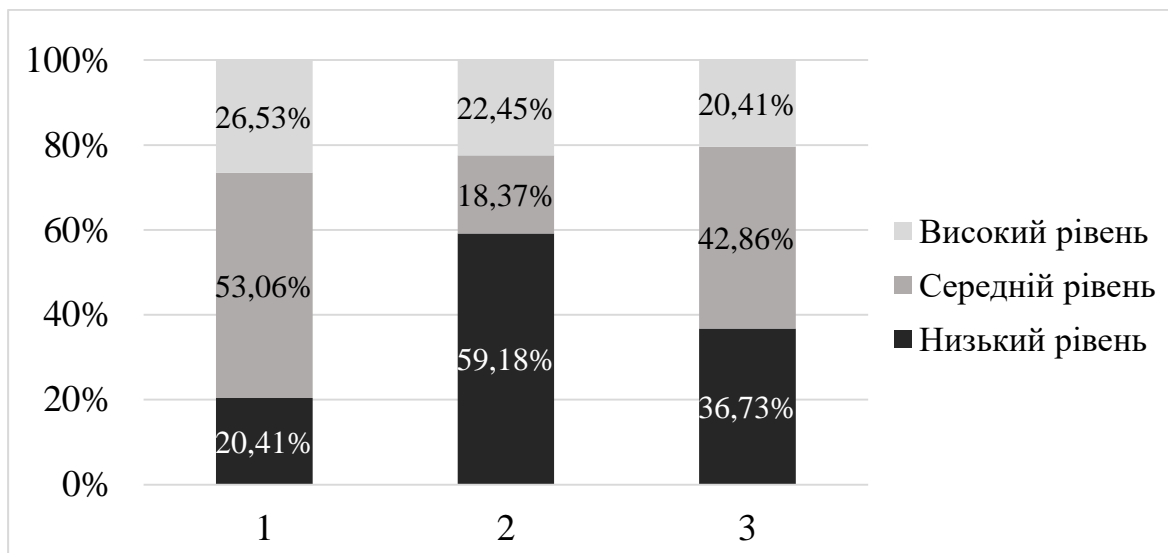


Рис. 1. Результати дослідження за шкалами методики ІДР-14:  
1. Позитивне мислення; 2. Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування; 3. Мислення, орієнтоване на віру та надію

Шкала 1 «Позитивне мислення» фіксує здатність особи зберігати оптимістичні погляди на життя, орієнтованість на позитив та сприйняття важких життєвих обставин як можливість отримати новий досвід. 20 респондентів (20,41%) виявили низький рівень, що може вказувати на песимізм цієї категорії військовослужбовців; вони мислять негативно, сприймають важкі життєві обставини як перешкоди та не вірять у позитивні зміни. Переважна більшість респондентів (52 особи – 53,06 %) отримали середній рівень результату, чим засвідчили здатність мислити позитивно та бачити переваги навіть у складних життєвих обставинах, проте ці особи не мають впевненості у тому, що всі зміни ведуть до покращення життя та сприймають тяжкі життєві обставини як фактор, що заважає їх нормальному існуванню. 26 осіб (26,53%) мають високі показники, тобто переконаність у позитивному вирішенні усіх проблем та сприйняття нових життєвих обставин у якості викликів, що ведуть до успішної реалізації мети.

Шкала 2 «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» – активність та ефективність дій особистості під час негативного впливу стресових чинників. Переважна більшість респондентів (58 осіб, 59,18%) отримали низькі значення за цією шкалою. Це свідчить про неготовність до активних дій під час екстрених ситуацій та нездатність швидко приймати рішення, ефективно діяти під час виконання бойових завдань. Велика кількість низьких результатів може бути наслідком недостатності особистісних ресурсів військовослужбовців та їх зневіри у власний вплив на обставини свого життя. 18 осіб (18,37%) демонструють середні значення результатів. Ця категорія осіб не завжди здатна

проявляти ініціативу та справлятися з дією стресових факторів, проте все ж може ефективно брати участь у бойових діях за сприятливих факторів, таких як підтримка оточуючих, успішність бойових операцій тощо. 22 респонденти (22,45%) продемонстрували високий рівень; такі військовослужбовці є впевненими у ефективності своїх дій та готові брати на себе ініціативу у проведенні бойових операцій.

За шкалою 3 «Мислення, орієнтоване на віру та надію» оцінювалась здатність вірити у свої сили та зберігати надію на краще у складних обставинах. 36 респондентів (36,73%) показали низькі значення, що свідчить про зневіреність цієї категорії військовослужбовців у покращення життєвих обставин та успішності військових дій. Більшість респондентів (42 особи, 42,86%) мають середній результат. Це може свідчити про наявність надії цих осіб на краще, що періодично може слабшати або втрачатися під тягарем життєвих обставин. Такі люди продовжують складати плани на майбутнє, проте не вірять у швидке вирішення проблем. Високі результати продемонструвало 22 респонденти (22,41%). Ця категорія військовослужбовців зберігає стійку віру на краще та не втрачає надій на втілення власних мрій у життя незважаючи на життєві труднощі.

Використання методики ІДР-14 також дало можливість оцінити загальний рівень резильєнтності військовослужбовців – учасників дослідження. В цілому результати розподілилися майже пропорційно за трьома рівнями: низьким, середнім та високим:

- низький рівень резильєнтності виявили 34,69% обстежуваних (34 респонденти). Такі результати свідчать про слабкість механізмів стресостійкості цих осіб, труднощі в адаптації, а також недостатність внутрішніх ресурсів для виконання бойових завдань. Військовослужбовці цієї групи не вірять у позитивне закінчення війни та найбільш схильні до посттравматичних стресових розладів;

- середній рівень резильєнтності діагностований у 38 військовослужбовців (38,78%). Такі обстежувані можуть мати часткові труднощі у адаптації до несприятливих обставин, проте мають достатньо внутрішніх можливостей для подолання важких ситуацій. Зазвичай вони здатні до ефективного виконання наказів під час виконання бойових завдань, але не володіють достатніми психологічними ресурсами для прояву ініціативи у екстрених випадках, несподіваних ситуаціях в бою;

- високий рівень резильєнтності продемонструвало 26 респондентів (26,53%). Ці військовослужбовці здатні ефективно боротися з впливом стресу та не піддаватися паніці. Вони сприймають негативні обставини як нові виклики у житті, активно будують плани на майбутнє та ефективно діють для досягнення своєї мети; вони здатні ефективно виконувати розпорядження, а також брати на себе ініціативу під час екстрених випадків, що несуть ризик для їхнього життя та життя оточуючих.

**Висновки і перспективи дослідження.** Тож, як показало обстеження, проблема низького рівня резильєнтності є поширеною серед військовослужбовців України. Негативними наслідками низького рівня резильєнтності можуть бути труднощі в адаптації до умов бойових дій та у

комунікації, неможливість діяти ефективно під впливом стресових чинників та брати на себе відповідальність за власні рішення, низька мотивація. Таким чином, діагностика та розвиток резильєнтності військовослужбовців є необхідною частиною загальної (в тому числі – психологічної) підготовки до активних дій в умовах бойових зіткнень. Підвищення рівня резильєнтності військових забезпечує зменшення ризиків посттравматичних стресових розладів, підсилення мотивації учасників бойових дій, успішність виконання бойових завдань та сприяє збереженню життя і здоров'я наших захисників.

Перспективним вважаємо дослідження особливостей резильєнтності мобілізованих, що проходять базову загальновійськову підготовку перед участю в бойових діях як фактору збереження життя під час виконання бойових завдань.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Колесніченко Л.А., Береженна О.Ю. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Вип. 4. С. 34-45.
2. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. Вип. 17. С. 77-89.
3. Cutuli J.J., Herbers J.E., Masten A.S. et al. Resilience in Development. *The Oxford handbook of positive psychology*. 2021. Vol. 1. P. 171-188.
4. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. Vol. 71. P. 543-562.
5. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. Vol. 1. P. 165-178.

**Коваленко А. О.,**  
студентка IV курсу факультету  
педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мельничук І.Я.

### ПІДЛІТКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА СТРАТЕГІЇ ЗАХИСТУ

**Постановка проблеми.** У своїй доповіді в Організації Об'єднаних Націй 1996 року відома правозахисниця Граса Машел підкреслила важливість уваги до впливу збройних конфліктів на підлітків і необхідність захисту їхніх прав. Сучасна війна в Україні лишає не тільки фізичні руйнації та людські страждання, але й серйозні психологічні наслідки для молоді. Це питання стає ключовим для соціальних, психологічних та медичних служб нашої країни [2].

У цьому контексті особливо вразливою групою є підлітки, які опиняються в зоні конфлікту. Вони стикаються зі стресом, травмами та втратами, що мають серйозний вплив на їхнє психічне та емоційне становище. Ця ситуація особливо

негативно впливає на психологічно найменш стійких підлітків, зокрема на тих, хто втратив батьків або опинився в складних соціальних умовах.

Життя в умовах війни залишає глибокі сліди в біографіях підлітків. Вони стикаються зі складнощами у формуванні власної особистості, соціалізації та адаптації до нових умов життя. Такі підлітки потребують особливої уваги та підтримки з боку суспільства та держави, адже їхня подальша доля тісно пов'язана зі спроможністю подолати травму та знайти своє місце в суспільстві [1].

**Викладення основного матеріалу.** Важливо зрозуміти, що воєнна пропаганда - це процес, який спрямований на маніпуляцію масовою свідомістю з метою формування певних поглядів та переконань, підсилення патріотичних почуттів та підтримки військової діяльності. Медіа включають в себе різноманітні засоби масової інформації, такі як телебачення, радіо, газети, інтернет та соціальні мережі. Агресивна ідентичність - це складна конструкція особистості, що включає в себе утворення та утримання певних стереотипів, переконань та відношень, що підтримують агресивну поведінку [3].

Підлітки, які опиняються в умовах військових конфліктів, можуть бути особливо несформованими в психологічному та емоційному плані. Це робить їх додатково вразливими перед впливом медіа та пропаганди. Вони знаходяться у процесі формування власної особистості та ідентичності, що може зробити їх менш впевненими та більш схильними до прийняття різних ідеологій та переконань [4].

Отже, психологічні наслідки впливу медіа та воєнної пропаганди на підлітків можуть включати збільшення стресу та тривоги, зміну переконань та уявлень, формування агресивної поведінки та поглиблення відчуття ворожнечі. Ці наслідки можуть мати серйозний вплив на психічне здоров'я та емоційний розвиток підлітків.

З огляду на це, важливо розглянути наступні рекомендації.

Перш за все, необхідно забезпечити доступ підлітків до психологічної допомоги та підтримки, яка допоможе їм управляти стресом, тривогою та емоційними переживаннями, пов'язаними з військовим конфліктом. Важливо спілкуватися з підлітками відкрито та емпатично, надаючи їм можливість висловити свої страхи, турботи та питання щодо подій, які відбуваються.

Далі, необхідно навчити підлітків критично мислити щодо інформації, яку вони сприймають від медіа та пропагандистських джерел, допомагаючи їм розрізняти об'єктивну інформацію від маніпуляцій та дезінформації.

Крім того, важливо, щоб сім'ї, школи та інші соціальні установи надавали підліткам підтримку та безпечне середовище, що сприятиме їхньому психологічному благополуччю. Необхідно демонструвати підліткам позитивні моделі поведінки та міжособистісних відносин, сприяючи розвитку емпатії, толерантності та мирного врегулювання конфліктів.

Зокрема, проведення уроків з медіаграмотності допоможе підліткам розуміти різноманітні медійні формати та відповідати на них аналітично та критично. Також важливо залучати підлітків до активних дій у соціальних та

громадських ініціативах, які спрямовані на мирне вирішення конфліктів та підтримку толерантного суспільства.

Усі ці рекомендації мають на меті створення сприятливих умов для розвитку психологічного благополуччя підлітків у воєнний час, що допоможе їм ефективно впоратися з психологічними викликами, що виникають внаслідок військових конфліктів [5].

**Висновки і перспективи дослідження.** Зазначаючи важливість уваги до психологічного благополуччя підлітків під час війни в Україні, слід пам'ятати, що ці молоді люди є майбутнім поколінням. Формування їхньої психологічної стійкості та забезпечення психосоціальної підтримки може визначити не лише їхнє власне благополуччя, але й майбутнє суспільства в цілому. Тому інвестування у заходи, спрямовані на зменшення негативного впливу війни та пропаганди на підлітків, є важливою складовою будівництва стійкого та гармонійного суспільства.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко І.М., Лаврова Т.П. Війна в Україні та її вплив на психологічний стан підлітків. Психологія війни. №3. 2020.
2. Василів О.Я. Психологічні чинники агресивної поведінки дітей та підлітків. 2023.
3. Гудзь Т.І. Вплив булінгу на розвиток Я-концепції сучасних підлітків. 2023.
4. Коломієць О. Г. Вплив мас-медіа на особистість як одна з причин розвитку агресії особистості. Гілея: науковий вісник. 2015. С. 252-256.
5. Петрова Т.В. Превентивна діяльність соціального працівника щодо впливу інтернет-ресурсів на формування агресивності підлітків. Diss. 2024.

***Миронець С. В.,***

*студентка II курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мельничук І.Я.*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

**Постановка проблеми.** Перехід до сучасного демократичного суспільства із гуманістичною свідомістю першочерговими визначає проблеми, пов'язані з формуванням всебічно розвиненої особистості, яка вміє адекватно сприймати та реагувати на зміни в суспільному житті, виявляючи при цьому свідому активність, спрямування якої орієнтовано на приведення внутрішніх резервів у відповідність до зовнішніх умов. Непереоціненого значення при цьому набуває таке поняття, як самооцінка.

З іншого боку, на сучасному етапі розвитку стан українського суспільства можна описати як кризовий. Тому перед фахівцями в галузі медичних,

психологічних, соціальних наук підвищується необхідність в цілеспрямованому та ширшому вивченні умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності людини. Так як і зарубіжні, і вітчизняні вчені розглядають резильєнтність як одну із найбільш ефективних моделей для відновлення особистості, яка проходить через складні життєві ситуації, пошук шляхів підвищення резильєнтності є одним із важливих питань сьогодення.

**Викладення основного матеріалу.** Згідно поглядів Ф. Лозеля, резильєнтність полягає у здатності людини або соціальної системи будувати нормальне та повноцінне життя в складних умовах. При цьому концепція резильєнтності включає позитивний результат, що досягається не дивлячись на високий ризик, збереження головних властивостей особистості в небезпечних ситуаціях, а також відновлення після травмування та досягнення успіху [1].

А. Лактіонова, О. Рильська, В. Мазілов, А. Махнач у своїх працях твердо відстоюють позицію синонімічного значення понять «резильєнтність» — «життєздатність» [3]. В своїх роботах О. Басенко говорить про те, що поняття життєстійкості є одним із найбільш містких конструктів для визначення позначення резильєнтної здатності. Тобто поняття життєстійкості О. Басенко формулює як здатність індивіда до психологічного відновлення (реінтеграції) та збереження психологічного комфорту завдяки дії певних захисних факторів [1].

Узагальнюючи всі визначення поняття «резильєнтності», можна сказати, що це є здатністю особистості до відновлення після несприятливих подій у житті. Враховуючи це, багато дослідників визначають резильєнтність як певну характеристику індивіда, яка притаманна тій або іншій людині (V.M. Payne, J.R. T. Davidson). Ряд інших дослідників розглядають резильєнтність як процес динамічний, змінний (D. Cicchetti, N. Garnezy, S.S. Luthar, A. Masten) [4,5].

У своїх роботах О. Кухарук зазначає, що низький рівень резильєнтності може призвести до розвитку психічних захворювань різного виду, що стає негативними перепонами в професійному житті, створює проблеми у навчанні, негативно впливає на побудову міжособистісних стосунків. Відповідно, люди, які мають низьку резильєнтність, можуть швидко перенасичуватися негативністю через перебільшення негативних подій, а також довго проходити відновлення після стресових ситуацій. Як наслідок, це веде до конфліктів, зниження загального рівня здоров'я. Тобто, при низькій стресостійкості виникають серйозні проблеми для здоров'я на фізичному рівні [2].

Для визначення самооцінки підлітків нами було застосовано методику «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов) та «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), а для дослідження рівня резильєнтності - «Шкалу стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10)».

Дослідження проводилося на базі загальноосвітнього навчального закладу міського осередку та охопило 120 учнів 10 - 11 класів. До вибірки увійшло 60 дівчат та 60 хлопців.

Порівняння результатів дослідження рівня самооцінки за методиками Г. Айзенка та С. Ковальова було внесено до таблиць, розділених окремо для дівчат (Таблиця 1) та для хлопців (Таблиця 2).

Таблиця 1

**Порівняння результати діагностичного дослідження самооцінки за методикою «Визначення рівня самооцінки» та «Самооцінка психічних станів» підлітків жіночої статі**

«Самооцінка психічних станів»	«Визначення рівня самооцінки»			
	Кількість учнів із низьким рівнем		Кількість учнів із ідеальним рівнем	Кількість учнів із ризиком завищеної самооцінки
	36		15	9
Рівень самооцінки (кількість учнів)	Низький (13)	Середній (23)	Високий (15)	Високий (9)

Таблиця 2

**Порівняння результати діагностичного дослідження самооцінки за методикою «Визначення рівня самооцінки» та «Самооцінка психічних станів» підлітків чоловічої статі**

«Самооцінка психічних станів»	«Визначення рівня самооцінки»			
	Кількість учнів із низьким рівнем		Кількість учнів із ідеальним рівнем	Кількість учнів із ризиком завищеної самооцінки
	14	16	18	12
Рівень самооцінки (кількість учнів)	Низький (18)	Середній (12)	Високий (16)	Високий (14)

На наступному етапі роботи проводилася діагностика респондентів з метою визначення рівня резильєнтності за методикою «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)». Результати проведеного дослідження внесено до Таблиці 3.

Таблиця 3

**Результати діагностичного дослідження за методикою «Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10)»**

Рівень резильєнтності	Загальна кількість респондентів	Кількість хлопці	Кількість дівчат
Низький	24	10	14
Нижчий за середній	22	6	16
Середній	26	18	8
Вищий за середній	26	14	12
Високий	22	12	10



Відповідно до результатів діагностичного дослідження, у підлітків в більшій мірі спостерігається саме низький рівень резильєнтності, що складає 20% респондентів (з них 8,3 % хлопців та 11,7 % дівчат). Також виявлено 18,3% досліджуваних із рівнем резильєнтності, нижчим за середній. При чому, у дівчат переважає рівень резильєнтності нижчий за середній (13,3 % від усіх респондентів). В хлопців переважним є рівень резильєнтності на середньому рівні (що складає 15 % від 120 респондентів).

Таблиця 4

**Результати діагностичного дослідження резильєнтності за методикою «Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10)» (респонденти з адекватним рівнем самооцінки)**

Рівень резильєнтності	Загальна кількість респондентів	Кількість хлопці	Кількість дівчат
Низький	0	0	0
Нижчий за середній	0	0	0
Середній	6	4	2
Вищий за середній	26	14	12
Високий	22	12	10

Таблиця 5

**Результати діагностичного дослідження резильєнтності за методикою «Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)» (респонденти з низьким рівнем самооцінки)**

Рівень резильєнтності	Загальна кількість респондентів	Кількість хлопці	Кількість дівчат
Низький	24	10	14
Нижчий за середній	22	6	16
Середній	20	14	6
Вищий за середній	0	0	0
Високий	0	0	0

Виокремивши дітей із адекватною та неадекватною (низькою) самооцінкою, порівняли їхні показники по рівнях резильєнтності для встановлення можливої взаємозалежності. Узагальнені дані представлені у Таблиці 4 для підлітків із адекватною самооцінкою та у Таблиці 5 для респондентів із низькою самооцінкою.

Отже, в респондентів із адекватним рівнем самооцінки виявлено три рівні резильєнтності: високий, вищий за середній та середній. Причому така закономірність спостерігається як у дівчат, так і в хлопців. Тобто, в підлітків із адекватним рівнем самооцінки сформований той рівень резильєнтності, який допомагає їм у адаптації до стресових, тривожних чи травмуючих умов в навколишньому середовищі.

Для тих респондентів, у яких виявлено низький рівень самооцінки характерний низький рівень резильєнтності, рівні нижчий за середній та середній. У гендерному розрізі можна визначити наступну закономірність. У дівчат виявлено в більшій мірі рівень резильєнтності нижчий за середній (13,3%

від загальної кількості респондентів). Для хлопців із низькою самооцінкою більш властивий середній рівень резильєнтності, що становить 11,6 % від 120 досліджуваних.

**Висновки та перспективи подальших дослідження.** Отже, відповідно до аналізів діагностичного дослідження можна зробити висновок, що між рівнем самооцінки та рівнем резильєнтності є пряма взаємозалежність. В учнів із високим рівнем самооцінки виявлено високий рівень резильєнтності. Аналогічна ж залежність спостерігається для респондентів із низьким рівнем самооцінки. Відповідно, можна припустити, що рівень самооцінки напряму впливає на високу здатність підлітків до резильєнтності.

Подальші перспективи дослідження вбачаються у проведенні корекції самооцінки та повторного визначення рівня самооцінки для здійснення експериментального підтвердження впливу рівня самооцінки на резильєнтність дітей старшого підліткового віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Головська І. Г., Почепцова Д. О. Вплив емоційної сфери на самооцінку особистості. *Науковий журнал «Габітус»*, 2020. Вип. 18. С. 39 – 43.
2. Кіреєва З., Односталко О., Бірон Б. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Науковий журнал «Габітус»*, 2020. Вип. 14. С. 110 – 116.
3. Левенчук М. О. Емпіричне дослідження особливостей самоставлення майбутніх психологів різної статі. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету ім. В. Стуса*. Вінниця, 2022. №14. С. 125 – 128.
4. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
5. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford press, 2014. 308 p.

**Черниш І. В.,**

*курс: 4*

*факультет: педагогіки, психології та мистецтв  
назва навчального закладу: ЦДУ ім. Володимира Винниченка*

*прізвище та ініціали наукового керівника:*

*Гейко Є. В., доктор психологічних наук, доцент*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЇ ВОЄННОГО СТРЕСУ НА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Постановка проблеми полягає у розгляді психологічних особливостей впливу воєнного стресу на дітей дошкільного віку. Це важлива проблема, оскільки діти в цьому віковому періоді знаходяться на стадії формування своєї особистості, а психічні травми, отримані в ранньому віці, можуть мати довготривалі наслідки для їхнього психологічного та емоційного розвитку.

Воєнний стрес може впливати на дітей дошкільного віку через їхню вразливість та незрілість психологічних механізмів. Проте, відомості про те, як саме воєнний стрес впливає на психіку дітей цього віку, що саме викликає стрес та які можуть бути наслідки цього впливу, ще не повністю зрозумілі.

Отже, вирішення цієї проблеми передбачає дослідження психологічних механізмів, які лежать в основі впливу воєнного стресу на дітей дошкільного віку, виявлення специфічних проявів стресу у цієї вікової категорії, а також розробку ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенції для мінімізації негативних наслідків цього впливу.

Психологічні особливості дії воєнного стресу на дітей дошкільного віку

Психологічні особливості дії воєнного стресу на дітей дошкільного віку можуть бути значними через їхню вразливість та неспроможність адекватно реагувати на небезпеку і конфліктні ситуації. Ось деякі з основних аспектів, які слід враховувати:

Діти дошкільного віку зазвичай мають обмежені засоби адаптації до стресових ситуацій, особливо таких, як війна або військовий конфлікт. Вони можуть переживати страх і непевність, але можуть бути неспроможними ефективно виражати свої емоції або зрозуміти причини своїх переживань.

Воєнний стрес може призвести до різних травматичних досвідів для дітей дошкільного віку, таких як переживання обстрілів, втрати близьких людей, розлучення з родиною, а також втрата основної інфраструктури (домівок, шкіл, садочків), що може поглибити їхні страхи та тривогу.

Також воєнний стрес може викликати широкий спектр емоційних та психологічних змін у дітей дошкільного віку, таких як зниження настрою, підвищена агресія, іритація, відчуття безпорадності та роздратованість. Їхні емоції можуть бути непередбачуваними та інтенсивними через низький рівень розвитку механізмів саморегуляції.

Та може негативно вплинути на психічний розвиток дітей дошкільного віку, зокрема на їхні когнітивні та емоційні навички. Він може призвести до затримок у розвитку, погіршення здатності до навчання, а також до розвитку психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Враховуючи великий вплив воєнного стресу на дітей дошкільного віку, необхідною стає належна психологічна підтримка. При цьому важливо забезпечити надійне середовище, в якому діти можуть відчувати себе захищеними, надавати можливість виражати свої емоції, а також забезпечувати психологічну допомогу та консультації як дітям, так і їхнім батькам.

*Вплив воєнного стресу на дітей дошкільного віку*

Вплив воєнного стресу на дітей дошкільного віку може мати серйозні наслідки через їхню вразливість та незрілість психологічних механізмів. Ось деякі аспекти цього впливу:

Діти дошкільного віку можуть відчувати страх, тривогу, паніку та інші негативні емоції у зв'язку з воєнним стресом. Вони можуть не розуміти повністю ситуацію, але відчувати загрозу, яка може викликати емоційну реакцію.

Воєнний стрес може впливати на фізіологічні параметри дітей дошкільного віку, такі як сон, апетит, енергія. Діти можуть мати проблеми зі сном, втратити апетит або навпаки, стати роздратованими та гіперактивними.

Діти дошкільного віку, які переживають воєнний стрес, можуть відстати у своєму розвитку. Вони можуть мати проблеми з мовленням, пізнавальними

навичками, соціальною адаптацією тощо через переважну зосередженість на виживанні та страху.

Стрес через війну може призвести до серйозних психічних травм, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Діти можуть мати кошмари, спогади про події воєнного конфлікту, погіршення настрою та емоційну лабільність.

Воєнний стрес може призвести до соціальної ізоляції дітей, які можуть відчувати себе втраченими або непорозумілими в нових умовах. Вони можуть відмовлятися від спілкування з іншими дітьми або важко вступати у контакт з дорослими.

Узагальнюючи, воєнний стрес може мати серйозні наслідки для дітей дошкільного віку, які можуть виявитися як на фізичному, так і на психологічному рівнях. Важливо надавати дітям адекватну підтримку та захист від стресу, щоб зменшити можливі негативні наслідки та сприяти їхньому психологічному відновленню.

Прояви психологічного стресу у дітей дошкільного віку

У дітей дошкільного віку психологічний стрес може виявлятися через різноманітні прояви, які відображають їхню емоційну, психічну та фізіологічну реакцію на стресові події. Ось деякі з найпоширеніших проявів психологічного стресу у дітей дошкільного віку:

Діти можуть стати більш роздратованими, нервовими та збудженими. Вони можуть реагувати на незначні подразники або ситуації зі збільшеною тривогою та розлученням.

Стрес може призвести до змін у поведінці дитини, таких як агресивність, неслухняність, плаксивість або наступність. Вони можуть відмовлятися від участі у розважальних або навчальних діяльностях, які зазвичай приносять їм задоволення. Також стрес може впливати на сон дітей, призводячи до проблем зі засипанням, пробудженнями уночі, кошмарами чи нерегулярним сном. Також можуть виникати проблеми з апетитом, зокрема або зменшення, або збільшення апетиту.

Діти можуть демонструвати емоційну лабільність, тобто швидкі зміни настрою та емоцій. Вони можуть раптово переходити від сміху до плачу або бути дуже чутливими до навколишнього середовища.

Стрес може призводити до появи нових або підсилення існуючих страхів та тривог у дітей. Наприклад, вони можуть стати більш боязливими, боятися розлучення з батьками або страшитися темряви.

Деякі діти можуть стати відстороненими та відмовлятися від спілкування з іншими дітьми або дорослими. Вони можуть відчувати себе втраченими або незручно в нових ситуаціях.

Ці прояви психологічного стресу у дітей дошкільного віку варіюються в залежності від характеристик самої ситуації стресу, індивідуальних особливостей дитини та рівня підтримки та розуміння з боку дорослих навколо. Важливо підтримувати дітей у цей складний час і забезпечувати їм підтримку та розуміння.

Стратегії психологічної підтримки для дітей дошкільного віку під час воєнного стресу

Підтримка дітей дошкільного віку під час воєнного стресу вимагає комплексного підходу та врахування їхніх психологічних потреб і можливостей. Ось декілька стратегій психологічної підтримки для дітей дошкільного віку:

Забезпечення безпечної та стабільної обстановки для дітей є важливим аспектом психологічної підтримки. Це може включати створення зони комфорту вдома, де дитина може відчувати себе захищеною та безпечною.

Важливо дозволити дітям виражати свої емоції та почуття. Слухати їх, підтримувати, надавати їм можливість поговорити про свої страхи та тривоги. Важливо пам'ятати, що діти можуть виражати свої емоції через гру, малюнок або інші творчі активності.

Дорослі повинні намагатися пояснити дітям складні ситуації, використовуючи доступну для них мову та зрозумілі слова. Важливо відповісти на їхні запитання та виклики, пояснити, що відбувається, і надати їм відчуття контролю над ситуацією.

Підтримка стабільних розпорядків дня та регулярних ритуалів може надати дітям відчуття безпеки та надійності в непевних часах.

Гра може бути потужним інструментом психологічної підтримки для дітей. Вона допомагає їм виразити свої емоції, розвивати уяву та фантазію, а також забезпечує відпочинок та відволікання від стресу.

Важливо підтримувати батьків дітей у створенні безпечного середовища та надавати їм психологічну підтримку. Це може включати консультації з психологом або психотерапевтом, надання порад щодо спілкування з дітьми та надання рекомендацій щодо підтримки їхнього психічного здоров'я.

Загальна мета цих стратегій - забезпечити дітям дошкільного віку підтримку, необхідну для того, щоб вони відчували себе захищеними, безпечними та здатними ефективно впоратися зі стресом, пов'язаним з воєнними подіями.

### **Висновок**

Воєнний стрес може мати серйозний вплив на психічне здоров'я дітей дошкільного віку, тому важливо надавати їм психологічну підтримку та захист у цей непростий час. Ефективна робота зі стресом у дітей може допомогти їм подолати негативні наслідки воєнного конфлікту та зберегти їхнє психічне здоров'я в майбутньому. Дослідження психологічних особливостей дії воєнного стресу на дітей дошкільного віку відкриває широкий спектр проблем і можливостей для розвитку стратегій підтримки та втручання.

Діти дошкільного віку особливо вразливі до стресу, і їхня психічна стійкість може бути важкою. Тому важливо розробляти методи діагностики та підтримки в такому віці. Раннє виявлення ознак воєнного стресу та надання допомоги можуть сприяти покращенню психологічного благополуччя дітей.

Дослідження можуть допомогти зрозуміти, як діти дошкільного віку реагують на стрес та як вони розвивають пристосувальні механізми. Це може включати побудову психологічних програм або методів, спрямованих на підтримку розвитку позитивних стратегій подолання стресу.

Важливо вивчити, як взаємодія з сім'єю та близькими впливає на психічне здоров'я дітей під час воєнного стресу. Розвиток програм підтримки сімей та залучення батьків може бути ефективним способом забезпечити дітей необхідною підтримкою та ресурсами для подолання стресу.

Дослідження можуть спрямувати на розробку та вдосконалення психологічних інтервенцій, спрямованих на зменшення впливу воєнного стресу на дітей дошкільного віку. Це може включати програми психологічної підтримки, групові терапії або навіть індивідуальні консультації.

Потрібно проводити подальші дослідження для розширення знань про психологічні наслідки воєнного стресу на дітей дошкільного віку. Це може включати вивчення довгострокових ефектів стресу, врахування культурних та соціальних варіабелей, а також оцінку ефективності різних підходів до психологічної підтримки.

Узагальнюючи, дослідження психологічних особливостей дії воєнного стресу на дітей дошкільного віку відкриває великий потенціал для розробки імплементації ефективних стратегій підтримки та втручання, які сприяють психологічному благополуччю цих дітей.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. - Чернівці : Технодрук, 2014. - 133 с.
2. Колинчук О. В. Психологічна допомога в умовах воєнного часу. Актуальні проблеми психології: зб. матеріалів доп. учасників II Міжнар.- практ. конф. Житомир: Полісся, 2023. С.173-180.

**Трофимчук Ю. Д.,**

*студентка IV курсу бакалаврату  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Дметерко Н.В.*

## **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

**Постановка проблеми.** У сучасних реаліях життя українського суспільства однією із актуальних проблем є проблема ментального здоров'я. Масова ізоляція через COVID-19, глобальна економічна криза, військовий конфлікт призвели до погіршення психоемоційного стану населення та збільшення кількості осіб, що страждають через підвищення тривожності. Особливо вразливими до дії негативних чинників сучасного життя є підлітки, що пов'язано з віковими особливостями розвитку, для якого властиве виникнення тривожності.

У зв'язку із цим однією з актуальних проблем психологічної науки і практики є пошук ефективних методів, які б допомогли стабілізувати

психоемоційний стан дітей та підлітків та знизити їх тривожність. Одним із таких методів є арт-терапія. Вона передбачає можливість кожній людині виразити свої внутрішні переживання, почуття та емоції за допомогою мистецтва, уникаючи при цьому вербальної комунікації.

Застосування арт-терапевтичних засобів у психокорекційній роботі з дітьми для зниження тривожності представлено у дослідженнях О. Божор, М. Кисельова, К. Мальчюді, О. Сорока, О. Татаріна, О. Хуртенко та ін.

**Мета статті:** емпірично дослідити вплив засобів арт-терапевтичної діяльності на зниження рівня тривожності у дітей підліткового віку.

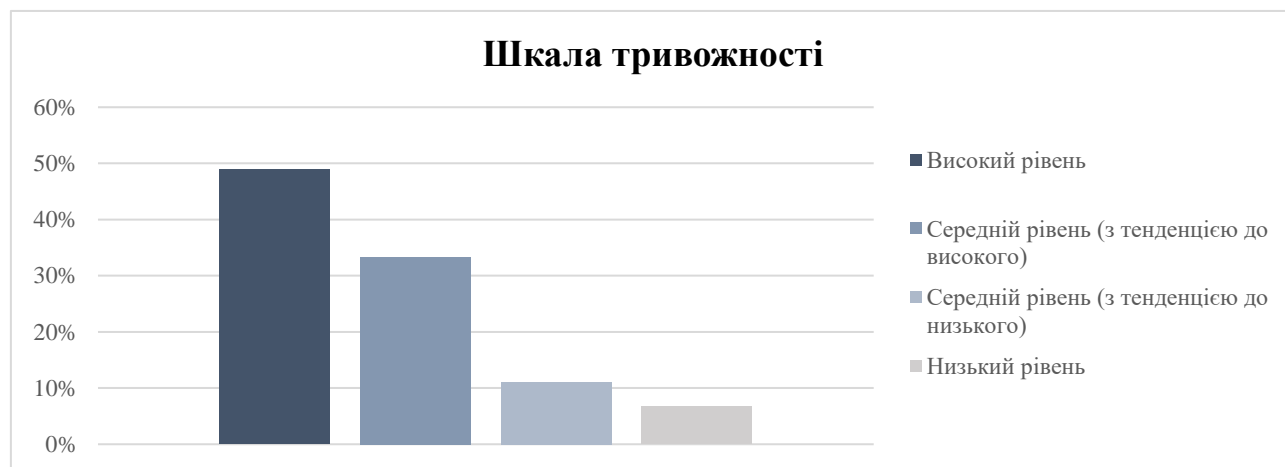
**Викладення основного матеріалу.** Поширеність арт-терапії як засобу корекції тривожності стає дедалі актуальнішою, оскільки вона відзначається своєю дієвістю та глибоким впливом на психологічний стан людини. Вона приваблива для роботи з підлітками через використання мови візуальної, пластичної та аудіальної експресії, яка дозволяє виразити складні аспекти їхнього внутрішнього життя, котрі іноді важко передати вербально. За допомогою різновидів арт-терапевтичних технік можна знайти підхід до будь-якого підлітка, так як арт-терапія як спосіб вираження несвідомої поведінки часто використовується саме як засіб зниження рівня страху, стресу і самої тривожності згодом [2].

Арт-терапія надає можливість висловити емоції та почуття через творчі засоби, що допомагає усвідомити та зрозуміти джерело тривожності чи інших властивостей особистості. Однією з переваг використання арт-терапії є сприяння релаксації та зниженню рівня стресу через творчий процес і взаємодію з мистецтвом, де учні можуть знаходити умиротворення і покращувати власний емоційний стан. Також арт-терапія сприяє розвитку критичного мислення і підвищенню позитивної самооцінки учнів. Підлітки, які займаються арт-терапією, вчаться аналізувати та інтерпретувати свої творчі надбання, що допомагає їм сприймати себе і свої емоції більш позитивно [1].

Емпіричне дослідження зниження тривожності підлітків засобами арт-терапевтичної діяльності містило такі етапи: констатувальний, формувальний і контрольний.

Метою констатувального етапу було визначення рівня тривожності підлітків. Для реалізації цієї мети було використано методику «Шкала тривожності Дж. Тейлор», яка призначена для виміру тривожності як особистісної якості. Так, результати (рис. 1) показали що з 45 респондентів, майже половина, а саме 48,9% демонструють високий рівень тривожності. Ще 33,3% учнів мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого. Такі показники можуть мати різноманітні наслідки як для їхнього повсякденного життя, так і для навчальної діяльності. Це може бути: ускладнення соціальної адаптації, зумовлюючи труднощі в установленні та підтримці відносин з однолітками та дорослими, погіршення академічних досягнень через знижену концентрацію та відчуття стресу під час навчання, а також загальне відчуття невпевненості та незадоволеності.

Кращі показники спостерігаються у 11,1% учнів – середній рівень тривожності, але спостерігається тенденція до зниження. Низький рівень тривожності відмічено лише у 6,7% учнів.



*Рис 1. Результати первинної діагностики з методикою «Шкала тривожності Дж. Тейлор»*

Отримані результати підкреслюють потребу у заходах психологічної підтримки навчання для учнів, спрямованих на зменшення рівня тривожності та покращення їхнього загального благополуччя.

Для того щоб підтвердити ефективність застосування арт-терапевтичних методів у роботі з підлітковою тривожністю нами була проведена корекційна робота з учнями 7, 8 та 9 класів. Програма включала в себе 7 занять кожне з яких тривало 45 хвилин і було направлене на зниження напруги, самопізнання та в результаті зниження показників тривожності. Формат роботи був груповим, де учасники спільно займалися арт-терапевтичною діяльністю. Використання такого формату сприяло створенню позитивного середовища та спільного відчуття підтримки між учасниками групи, що було важливим фактором у подоланні тривожності. Учасники отримували можливість спілкуватися, ділитися своїм досвідом та спостереженнями, що стимулювало їхній особистісний зріст та психологічну підтримку.

Застосування таких методів як: ізотерапія, глинотерапія, робота з метафоричними картками та музикотерапія, було направлене на стимулювання зниження напруги та самовираження учасників, а також для покращення показників тривожності. Ізотерапія включала в себе використання кольорів, малювання та створення образів, які допомагали відтворити та виразити емоції, стани чи ситуації. Глинотерапія надавала можливість фізичного вираження емоцій шляхом моделювання та створення об'єктів з глини. Робота з метафоричними картками дозволяла учасникам асоціювати свої почуття та думки з образами на картках, сприяючи вираженню та розумінню їхньої внутрішньої свідомості. Музикотерапія включала в себе слухання музики задля зняти напругу та стресу, а також покращення настрою та емоційного стану.

Крім того застосування даних методів сприяло підвищенню самооцінки учасників програми. Шляхом творчого вираження своїх почуттів та емоцій, учні



набували більш глибокого розуміння себе, що сприяло покращенню їхньої самопідтримки та впевненості.

Загалом, використання арт-терапевтичних методів у груповому форматі дозволило не лише знизити рівень тривожності серед учасників програми, а й сприяло розвитку їхньої креативності, позитивної взаємодії у групі, підвищенню самооцінки та іншим аспектам психічного благополуччя.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Підсумовуючи вищесказане зазначимо, що розроблена нами психокорекційна програма передбачала використання різноманітних засобів арттерапевтичної діяльності, що дозволяли підлітками об'єктивувати та усвідомити власні емоції. Мета програми полягала в зниженні рівня тривожності серед підлітків шляхом стимулювання емоційного виразу та зменшення психологічної напруги.

Перспективи подальших досліджень бачимо у вивченні результативності впливу розробленої нами психокорекційної програми на зниження тривожності підлітків.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ковінько А. В. Підготовка майбутніх учителів до розвитку творчого потенціалу молодших школярів засобами арттерапії : дис. канд. пед. наук : 015. Харків, 2018. 275 с.
2. Хуртенко О. В. Арт-терапія як метод розвитку особистісних особливостей підлітка. *Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*: Зб. наук. пр. Київ, 2017. С. 226–230.

**Чорна Ю. Р.,**

*студентка IV курсу факультету педагогіки,  
психології та мистецтв*

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка*

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Горська Г.О.*

## РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

**Постановка проблеми.** В сучасному світі, де обсяги інформації і темпи змін стрімко зростають, розвиток критичного мислення стає надзвичайно важливим. Особливо це стосується професійної підготовки майбутніх спеціалістів, зокрема, психологів, які повинні володіти специфічними знаннями та здатністю самостійно збирати, критично опрацювати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

Проте, існує певна неоднозначність в тому, як саме в процесі професійної підготовки майбутніх психологів формується та розвивається їхня здатність до критичного мислення. Ця проблема потребує уваги та дослідження з метою оптимізації процесу навчання та підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі психології.

Проблема полягає в необхідності розуміння та систематизації того, яким чином критичне мислення впливає на процес професійної підготовки майбутніх психологів. Це включає в себе аналіз того, які конкретні аспекти професійної діяльності психолога вимагають розвинутої критичної думки, які методи та стратегії навчання сприяють розвитку здатності мислити критично, і які перешкоди можуть виникнути на шляху до ефективного формування критичного мислення у майбутніх спеціалістів. Дослідження цих питань допоможе визначити оптимальні підходи до навчання та підготовки майбутніх психологів, що, в свою чергу, позитивно вплине на якість їхньої професійної діяльності та розвиток сучасної психологічної науки.

**Мета статті** полягає у теоретичному аналізі наукових джерел, присвячених проблемі особливостей критичного мислення в структурі професійної підготовки майбутніх психологів.

**Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій.** Дослідженню критичного мислення присвячено праці багатьох науковців. Даний феномен у своїх наукових працях аналізували Д. Дьюї, Д. Клустер, М. Ліпман, Р. Пауль, Д. Брукфілд, Д. Халперн, А. У. Бідл, Д. Х. Кларк, Р. Енніс, Е. Норріс, Е. Глассер, Д. Халперн та ін. Умови та методи формування критичного мислення у різних вікових груп вивчали Т. Бізенков, Д. Джумалієва, С. Векслер, Ф. Мінкіна, В. Синельников та ін.

В Україні питання організації навчання з метою розвитку критичного мислення учнів значною мірою розроблено вченими і дослідниками К. Бахановим, І. Бондарук, Т. Воропай, Д. Десятовим, О. Пометун, С. Терно, О. Тягло.

**Викладення основного матеріалу.** Критичне мислення – поняття настільки різнобічне, що спеціалісти різних галузей освіти сприймають його теж по-різному. Витоки теорії критичного мислення пов'язані з іменами філософів Джона Дьюї та Карла Поппера. З точки зору філософії, критичне мислення – це вміння логічно мислити та аргументувати, завдяки мисленню світ розуміється як система зв'язків, послідовностей, закономірностей, а не безладне хаотичне накопичення подій і явищ.

Психологія розглядає критичне мислення як особливу форму мисленнєвої діяльності, яка визначається низкою специфічних ознак. «Критичне мислення – це здатність людини чітко виділити проблему, яку необхідно розв'язати; самостійно знайти, обробити і проаналізувати інформацію; логічно побудувати свої думки, навести переконливу аргументацію; здатність мислити мобільно, обирати єдино правильне розв'язання проблеми; бути відкритим до сприйняття думок інших і одночасно принциповим у відстоюванні своєї позиції» [2, с.464].

Серед мисленнєвих операцій (процедур, умінь, стратегій), які застосовують критичні мислителі в процесі «гарного, правильного мислення», вчені називають здатність людини: бачити проблеми, аналізувати факти, порівнювати, робити висновки, генерувати та організовувати ідеї, оцінювати, формулювати інтерпретації й обґрунтовані судження, за допомогою яких можливо захищати думку, розв'язувати проблеми, ухвалювати рішення [3, с.92].

Критичне мислення інтерпретується також як мистецтво аналізу та оцінювання мислення з метою його постійного покращення; критичний мислитель ставить питання, правильно їх формулює, збирає та оцінює відповідну інформацію, доходить до розумних висновків. Суттєвою ознакою критичного мислення є те, що воно саморегульоване, самоконтрольоване й самокореговане; це рефлексивне мислення, яке виявляється у здатності суб'єкта «думати про своє мислення» (така здатність ще називається «метапізнанням») і свідомо намагатись покращити його, спираючись на певну модель «гарного» мислення.

Також виокремлюють у критичному мисленні емоційно-ціннісний складник: прагнення до вдумливого розгляду проблем і явищ, відкритість до думок переживань, аргументів інших, визнання власних помилок, здатність відмовитись від помилкових тверджень, переконань, вірувань, наполегливість у пошуку результату міркувань і відповідальність за цей результат.

Тож у контексті нашого дослідження можна стверджувати, що критичне мислення є обов'язковим складником професійного мислення майбутнього психолога і професійно важливою якістю, яка полягає в активності, спрямованій на визначення та вирішення професійних проблем, у здатності до професійної оцінки явищ, дійсності та використання доцільних прийомів обробки та аналізу інформації, а також ґрунтується на загальнолюдських та національних цінностях.

В педагогічному аспекті проблема критичного мислення вирішується шляхом пошуку форм і методів діяльності вчителя й учнів / викладача і студентів під час навчання, застосування яких може забезпечити як оволодіння учнями сукупністю умінь мислити критично, так і формування відповідних інтелектуальних характеристик і рис особистості. О.В.Тягло зауважує: «Щоб набути сталих навичок критичного мислення, слід тренуватися, застосовуючи одержані знання спочатку в засвоєнні навчальних прикладів, потім у самостійних вправах з виявлення, ідентифікації й подолання логічних помилок» [5, с.14].

Навички логічного критичного мислення формуються під час опанування конкретного предмета, у зв'язку з конкретною сферою знань, тому протягом останніх десятиліть активно здійснюється розробка та впровадження технологій розвитку критичного мислення, якому слід навчатися і навчати.

Методика розвитку критичного мислення, на думку С.О.Терно, повинна включати ряд взаємопов'язаних навчальних дій, які реалізуються під час вивчення навчальних дисциплін, а саме: створення проблемних ситуацій у процесі навчання; ознайомлення студентів із принципами, стратегіями та процедурами критичного мислення; організація ситуацій вибору; використання діалогу в процесі розв'язування проблемних задач (інтерактивні форми навчання); письмове викладення розмірковувань студентів з подальшою рефлексією; й нарешті, надання права на помилку та можливості виправлення помилок. За таких умов навчання мислення майбутніх фахівців набуватиме якостей усвідомленості, самостійності, рефлексивності, обґрунтованості, контрольованості та самоорганізованості [4, с.64].

**Висновки і перспективи дослідження** Розвиток критичного мислення в структурі професійної підготовки майбутніх психологів відіграє ключову роль у

забезпеченні якісної освіти в цій галузі. Варто звернути увагу на те, що питання формування критичного мислення у студентів вищих навчальних закладів залишаються недостатньо розробленими. Необхідно включати спеціалізовані курси та методики, спрямовані на розвиток критичного мислення, у навчальні програми для майбутніх психологів. Важливо розуміти, що розвиток критичного мислення не лише академічна задача, але і практична необхідність для успішної професійної діяльності у галузі психології.

Щодо перспектив дослідження, важливо провести подальші дослідження ефективних педагогічних стратегій та методів, спрямованих на розвиток критичного мислення у майбутніх психологів. Також важливо зосередитися на аналізі впливу критичного мислення на якість професійної діяльності майбутніх психологів, що дозволить зрозуміти, як ці навички переносяться на практику.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Багай Б. М. Технологія розвитку критичного мислення. Броди, 2017. 16 с.
2. Маринченко Г.М., Моцак С.І. Формування критичного мислення студентів під час дистанційного навчання. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2021. № 4 (Травень). С.463-467.
3. Пометун О. І. Критичне мислення як педагогічний феномен. *Український педагогічний журнал*. 2018. № 2. С.89-98
4. Терно С. О. Теорія розвитку критичного мислення (на прикладі навчання історії): посібник для вчителя Запоріжжя: ЗНУ, 2011. 105 с.
5. Тягло О. В. Критичне мислення: навч. посібник. Харків: Основа, 2008. 189 с.

**Ракута А. А.,**

*студентка IV курсу бакалаврату  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Дметерко Н.В.*

## **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Постановка проблеми.** Проблема агресії та агресивної поведінки є однією з актуальних проблем психологічної науки і практики. Періодом підвищеного ризику виникнення агресивної поведінки є перехід дитини від дитинства до дорослості – підлітковий вік. Одним з новоутворень цього періоду є почуття дорослості і прагнення її довести для оточуючих. Зростання дитячої злочинності, збільшення кількості дітей, схильних до агресивних форм поведінки, визначають необхідність вивчення чинників, що викликають ці небезпечні явища. Останнє є важливим у контексті визначення ефективних методів упередження та корекції агресивної поведінки у підлітковому віці.

Агресія як феномен, її прояви та чинники виникнення агресії та форми її представлено у дослідженнях А. Бандури, Р. Міллера, О. Качмар, С. Томчука, З. Фрейда, Е. Фромма та ін. Особливості проявів агресивності у підлітковому

віці, а також шляхи її корекції розглядалися та досліджувалися такими науковцями як: О. Мойсеєва, Н. Кордунова, І. Лапченко, В. Павелків, К. Шкарлатюк ті ін.

Мета статті: проаналізувати наукові джерела з проблеми чинників та особливостей агресивної поведінки у підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Агресивна поведінка в підлітковому віці є складним явищем, що впливає як на соціальну взаємодію підлітків з іншими людьми, так і на їх психічний розвиток.

Зупинимось більш детально на характеристиці поняття «агресія» і «агресивність». **Згідно визначення, агресія це** «індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи. Основні форми – агресія реактивна, агресія ворожа, агресія інструментальна та аутоагресія. Готовність до агресивної поведінки розглядається як стійка риса особистості – агресивність» [5, с. 10].

Агресивність розглядають як «емоційний стан та особливість особистості, що характеризується імпульсивною поведінкою та афективними переживаннями, такими як гнів, злість, ненависть та прагнення завдати шкоди іншій особі (фізично чи морально). У стані агресії людина може повністю втратити контроль над собою. Також агресивність може бути спрямовані на самого себе» [4].

З огляду на вищепредставлені визначення, поняття «агресія» використовують для позначення поведінкових проявів особи. Поняття «агресивність» використовують для позначення особистісної рис, особливості особистості. І саме агресивність як особистісна риса визначає готовність людини (підлітка) до агресивної поведінки.

У психологічній науці оформились різні погляди на питання чинників агресивної поведінки. Серед чинників, які визначають агресивну поведінку, називають внутрішні біологічні чинники (З. Фрейд та ін.); соціокультурні чинники (А. Бандура, О.В. Качмар та ін.), психологічні чинники (Л. Берковиць та ін.).

О.В. Качмар розуміла агресивність як складну психологічну конструкцію, яка включає в себе не лише зовнішні вияви агресії, а й внутрішні механізми, такі як мислення, емоції та мотиви. Дослідниця зазначає, що агресія може мати різні форми вияву, від відкритої фізичної агресії до більш прихованих форм, таких як вербальне насильство чи маніпуляція [1].

Форми агресивної поведінки підлітків можуть варіюватись залежно від контексту та факторів, які спонукають до її прояву. Агресія може проявлятися в фізичні, вербальній, психологічній та соціальній формах. Фізична агресія включає пряму фізичну атаку або насильство проти іншої особи або об'єкту. Вербальна агресія проявляється через вживання образливих слів, погроз та інших форм вербального насильства. Психологічна агресія включає в себе психологічний тиск, маніпуляції та інші способи завдання емоційної чи психологічної шкоди. Соціальна агресія може виявлятися у формі відмови від спілкування, виключення з групи чи ізоляції індивіда від соціального оточення.

Ще однією поширеною формою агресивності в підлітковому віці є булінг. Проте, агресивні дії підлітка можуть бути спрямовані не лише на оточуючих, а і

на самого себе, утворюючи таке явище як аутоагресія. Більшість науковців розглядає аутоагресію як захисний механізм, що допомагає вирішувати проблеми, пов'язані зі збереженням особистісної ідентичності та захистом відчуття власної цінності в умовах несприятливого соціального середовища. Така поведінка підлітків полягає у спрямованих на самого себе діях, які можуть завдати шкоди їх фізичному або психічному здоров'ю.

У контексті визначення ефективних методів зниження агресивної поведінки підлітків важливими є дослідження, присвячені її мотивації. Агресивна поведінка в підлітковому віці може бути зумовлена різноманітними мотивами. У дослідженні Н.О. Кордунової презентовано три типи агресивних підлітків, які відрізняються за інтенсивністю та мотивацією агресивних вчинків. Перша група підлітків використовує агресію як засіб привернення уваги ровесників. Ці особи часто демонструють високу емоційну інтенсивність через гучне вираження агресивних емоцій, таких як крики, лайка та руйнування майна. Поведінка цієї групи спрямована на отримання емоційного відгуку від інших. Друга група підлітків використовує агресію як інструмент досягнення конкретної мети під час спілкування з однолітками. Для них агресивні дії виступають як засіб досягнення різних цілей, таких як отримання предметів, лідерської позиції в грі або перемоги над іншими. Третя група підлітків складається з осіб, яким завдання шкоди іншим стає самоціллю. Ці особи отримують задоволення від самого процесу завдання болю та упокорення одноліткам через свої дії [2].

Узагальнення наукових джерел засвідчує, що агресивна поведінка у підлітковому віці має певні психологічні особливості. Однією із особливостей підліткової агресії є її захисний та компенсаторний характер, що детермінований соціальними чинниками, зокрема, особливостями взаємодії з дорослими та однолітками. Це знаходить прояв в реакціях протесту, опозиції, відмови, компенсації та гіперкомпенсації, які виступають як ситуативно обумовлені зміни в поведінці з чіткою психологічною спрямованістю. Ці особливості поведінки, які включають непокору, агресію, втечі з дому та хуліганські дії, поширені серед дітей і часто є відповіддю на образи, прагнення приховати власні недоліки або здобути визнання. Форма агресивної поведінки залежить від конкретного контексту [2].

Такі тенденції обумовлені двома чинниками – це новоутворення підліткового віку та вплив соціуму. На підлітка впливає його сім'я, школа та однолітки, а також діяльність різних ЗМІ, які на тлі хворобливої підліткової кризи залишають важкий слід на його психологічному здоров'ї, що спричиняє прояв агресивної поведінки.

**Висновки і перспективи дослідження.** Підсумовуючи вищесказане зазначимо, що агресивна поведінка в підлітковому віці має певні психологічні особливості та обумовлена як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Особливості такої поведінки у підлітковому віці проявляються через різноманітні реакції протесту, опозиції та компенсації, що можуть бути спричинені образами, спробами ховати власні недоліки або отримати визнання від оточуючих. Психологічні особливості та чинники агресивної поведінки в підлітковому віці мають бути враховані при визначенні методів її корекції. Перспективи подальших

досліджень бачимо у визначенні ефективності розробленої психокорекційної програми зниження агресивної поведінки у підлітковому віці.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Качмар О. В. Агресія як соціальний феномен. *Нова парадигма*. 2016. Т. 1, № 125. С. 197–205. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nora\\_2014\\_125\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nora_2014_125_22) (дата звернення: 21.03.2024).
2. Кордунова Н. О. Особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці. *Психогенез особистості: норма і девіація*: зб. наук. ст.: матеріали наук.-практ. інтернет-конф. «Актуальні проблеми». 2018. С. 32-36
3. Полехіна В. М. Особливості підготовки соціальних педагогів до попередження агресивної поведінки підлітків. *Збірник наукових праць УДПУ ім. П. Тичини*. 2012. Т. 1, № 3. С. 261–266
4. Словник психологічних термінів. *Національний фармацевтичний університет (НФаУ)*. URL: <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv/> (дата звернення: 20.03.2024)
5. Шапар В. І. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Київ: Прапор, 2009. 669 с.]

**Алієва О. Г.,**

*студентка I курсу магістратури  
факультету педагогіки, психології та мистецтв  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент Мельничук І.Я.*

## ПРОТИДІЯ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ ЯК ВИКЛИК СЬОГОДЕННЯ

**Постановка проблеми.** Протидія домашньому насильству є одним із найважливіших напрямків розвитку суспільства. На сьогодні дуже актуальною проблемою як в Україні, так і в багатьох країнах з розвинутою інфраструктурою є не тільки безпосередньо питання домашнього насильства, а також форми запобігання й протидії йому. Протягом тривалого часу різні держави відпрацьовують шляхи подолання проблем насильства в сім'ї, що є загальносвітовою проблемою.

**Викладення основного матеріалу.** Насильство в сім'ї несе загрозу життю та здоров'ю та завдає психологічні травми особі, на яку воно спрямоване. Домашнє насильство між близькими та рідними людьми як атрибут сімейного життя сягає своїм корінням ще часів Середньовіччя. Фізична перевага чоловіка над жінкою та дітьми дозволяла йому тілесно «дисциплінувати» їх навіть за деякі незначні провини. У Радянському Союзі проблема насильства в сім'ї на державному рівні була «закритою» темою та розглядалася тільки внутрішніми правовими органами як кримінальний злочин. Тож, ці пережитки минулого залишили свій відбиток на зміні відносин у сім'ї та суспільстві.

Протягом останніх десятиліть, за даними статистичних досліджень, 70% українських жінок піддаються різним формам знущань та принижень. Це вражаюча статистика для нашої країни, особливо, враховуючи той факт, що

Україна та інші 47 країн світу ще у 2011 році підписали Стамбульську конвенцію. Прийняття Конвенції Ради Європи щодо попередження та подолання насильства над жінками стало знаковою подією для усього цивілізованого світу [2].

Минуло декілька років як Закон України «Про попередження насильства в сім'ї» від 15 листопада 2001 року № 2789-III втратив чинність і набув юридичної сили Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 7 грудня 2017 року № 2229-VIII.

У п. 3 ст. 1 Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» відзначено, що домашнє насильство – це «діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь» [6].

Ознакою насильства в сім'ї є наявність моральної, фізичної або психічної шкоди здоров'ю члена сім'ї, що заподіяна внаслідок протиправних діянь. Насильство в сім'ї – це будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї по відношенню до іншого, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї, як людини так і громадянина, і наносять йому моральну шкоду, шкоду його фізичному чи психічному здоров'ю [5, с. 29].

Зараз, у період повномасштабного військового вторгнення Росії в Україну чинників виникнення домашнього насильства стало значно більше. Факторами, які сприяють цьому можуть бути: участь у військових конфліктах та вплив військової психологічної або фізичної травми, виникнення посттравматичного стресового синдрому, легкий доступ до воєнної зброї, нестабільність соціально-економічних умов, страх за себе та рідних, невпевненість, вживання алкоголю та наркотиків. Найчастіше постраждалими є жінки та діти від чоловіків-кривдників, які не були готові до війни й не мали відповідного для участі в ній досвіду.

Останнім часом в усіх регіонах України за підтримки Міністерства соціальної політики, Кабінету Міністрів України, місцевих органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, громадських організацій та благодійних фондів утворюються та відкриваються структурні служби підтримки постраждалих осіб від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі. До таких служб відносяться: гаряча лінія психологічної підтримки; служба первинного соціально-психологічного консультування; мобільна бригада; центри запобігання та протидії насильству. Основне завдання служб підтримки постраждалим полягає в наданні екстреного (кризового) втручання; разового чи періодичного консультування; інформуванні; сприянню ефективному розв'язанню проблем; наданні первинної психологічної підтримки; безпечного місця перебування (притулку).



**Висновки.** Отже, домашнє насильство – це проблема не тільки окремої сім'ї, в якій відбувається порушення прав і свобод людини, а проблема всього суспільства, що потребує підвищеної уваги з боку держави та соціуму.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Голіна В. В. Запобігання та протидія домашньому насильству: стан і перспективи його подолання в Україні. Організаційно-правові засади запобігання домашньому насильству: реалії та перспективи: матеріали круглого столу (31 травня 2019 р.). Запоріжжя: КПУ, 2019. С. 40-43.
2. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами. URL: <http://surl.li/bfscq> (дата звернення: 23.02.2024)
3. Кочемировської О. О. Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства: особливості створення і забезпечення роботи. Київ: СТ-Друк, 2020. 80 с.
4. Кочемировської О. О. Притулок для осіб, які постраждали від насильства в громаді: алгоритм створення й забезпечення роботи. Київ: СТ-Друк, 2020. 80с.
5. Перцева Т. О., Огоренко В. В., Кожина Г. М., Зеленська К. О., Носов С.Г., Терьошина І. Ф., Гненна О. М., Мамчур О. Й., Тимофєєв Р. М., Шорнікова. В. Актуальні проблеми сімейного насильства: монографія. Дніпро. 2021. 188 с.
6. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 7 грудня 2017 року № 2229-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text> (дата звернення: 22.02.2024)

# **ЗБІРНИК ТЕЗ**

**Матеріали Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції,  
присвяченої 120-річчю з Дня народження Б. Ф. Скіннера**

## **«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ»**

### ***ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:***

**Голова оргкомітету:**

проректор з наукової роботи

доктор психологічних наук, професор Клочек Лілія Валентинівна

**Члени оргкомітету:**

кандидат психологічних наук, доцент Галушко Любов Ярославівна

кандидат психологічних наук, доцент Близнюкова Олена Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент Мельничук Ірина Ярославівна

кандидат педагогічних наук, старший викладач Кушнір Наталія Сергіївна

кандидат педагогічних наук, доцент Стрілець-Бабенко Олена Володимирівна

**Укладач:**

кандидат педагогічних наук, доцент Стрілець-Бабенко Олена Володимирівна

