

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИМІРАХ
ВІЙНИ І МИРУ:
ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, НОВІ КОНЦЕПЦІЇ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

*Матеріали її всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції,
16-17 травня 2024 року, Вінниця*

За редакцією
проф. В. А. Оверчук

Вдиавництво
ФОП Кушнір Ю.В.

Редакційна колегія:

Оверчук В.А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, завідувач кафедри психології; *Васюк К.М.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Соловей-Лагода О.А.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Сидоренко Ж.В.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Шель Н.С.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології; *Короцінська Ю.А.*, старший викладач кафедри психології; *Вакар В.В.*, завідувач навчально-наукової лабораторії «Центр соціально-психологічної адаптації особистості» кафедри психології, *Суханова О.О.*, лаборант кафедри психології.

Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради Донецького національного університету імені Василя Стуса (протокол № ___ від 28 червня 2024 року)

А 43 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ: ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, НОВІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ: Матеріали ІІ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 16–17 травня 2024 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2024. 332 с. [Електронне видання]

У матеріалах ІІ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» представлено актуальні теоретичні та прикладні дослідження проблем сучасної психології. Збірник адресований науковцям, викладачам закладів вищої освіти, аспірантам, студентам, спеціалістам у галузі практичної психології, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями у психології. Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за грамотність, науковий та літературний зміст, достовірність фактів і посилань несуть автори.

СЕКЦІЯ 1

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ
СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ:
ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ
ДЕТЕРМІНАНТИ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ТИПІВ БРЕХНІ В КОНТЕКСТІ КОНФЛІКТІВ

*Бобровська К.М.**

Актуальність. У сучасному світі, де люди постійно взаємодіють один з одним, розуміння причин та наслідків брехні стає все більш важливим. Брехня може мати значний вплив на міжособистісні стосунки, соціальну динаміку та вирішення конфліктів.

Брехня є універсальним феноменом, який може бути використаний людьми в різних ситуаціях, включаючи конфлікти. Цей феномен може мати значний вплив на міжособистісні відносини та соціальну динаміку. Однак, спосіб, яким люди використовують брехню, а також їх реакція на брехню інших, може значно варіюватися. Одним з ключових чинників, який може впливати на ці варіації, є рівень емоційного інтелекту [1].

Емоційний інтелект включає в себе здатність розуміти, використовувати та керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Ця здатність може впливати на різні аспекти поведінки особи, включаючи її спосіб вирішення конфліктів та реагування на брехню [2].

Метою дослідження є вивчення зв'язку між використанням різних типів брехні та рівнем емоційного інтелекту в контексті конфліктів. Ми намагаємося визначити, як рівень емоційного інтелекту може впливати на те, як люди брешуть і як вони реагують на брехню інших, а також як це може впливати на динаміку конфлікту [3].

Емоційний інтелект та його вплив на поведінку. Емоційний інтелект визначається як здатність особи розуміти, використовувати та керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Ця здатність може впливати на різні аспекти поведінки особи, включаючи її спосіб вирішення конфліктів. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще розуміють свої власні емоції та емоції інших, що дозволяє їм ефективніше вирішувати конфлікти та адаптуватися до різних соціальних ситуацій [4].

Брехня – це навмисне повідомлення неправдивої інформації з метою ввести в оману іншу людину. Цей феномен може мати значний вплив на міжособистісні стосунки, соціальну динаміку та вирішення конфліктів [4].

Дослідники, такі як Паул Екман, Роберт Харе та Девід Ліккен, визначили, що брехня може мати різні мотивації. Наприклад, уникнення

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна).

конфлікту: люди можуть брехати, щоб уникнути неприємностей або конфліктів; захист себе або інших: брехня може бути використана для захисту від шкоди собі або іншим особам; отримання особистої вигоди: люди можуть брехати, щоб отримати бажані речі, такі як гроші, влада або статус; маніпулювання іншими: брехня може використовуватися для контролю або маніпулювання іншими особами [5].

За класифікацією Роберта Харе існують декілька типів брехні, які люди можуть використовувати. «Біла» брехня служить для уникнення конфлікту, а «чорна» – для особистої вигоди та маніпулювання. «Сіра» брехня між ними й може включати елементи обох [6].

Знайдено зв'язок між емоційним інтелектом та використанням брехні. Дослідження свідчать, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту частіше використовують білу брехню для уникнення конфліктів або заподіяння шкоди. Вони краще розуміють емоції інших та можуть передбачати, як їхні дії або слова вплинуть на інших. Люди з низьким емоційним інтелектом частіше використовують чорну брехню для маніпулювання іншими, оскільки менше чутливі до емоцій інших і можуть не розуміти їхній вплив [7].

Ці знахідки підкреслюють важливість розуміння ролі емоційного інтелекту в контексті вирішення конфліктів та використання брехні. Вони також наголошують на необхідності подальших досліджень цієї теми, щоб краще зрозуміти, як ці фактори взаємодіють та як вони можуть впливати на відносини та вирішення конфліктів [8].

В контексті конфліктів: вплив емоційного інтелекту та використання брехні в контексті конфліктів, рівень емоційного інтелекту може значно впливати на поведінку особи. Люди з високим емоційним інтелектом, які краще розуміють емоції інших людей, можуть частіше використовувати білу брехню, щоб уникнути ескалації конфлікту. Це може бути пов'язано з тим, що вони краще розуміють емоційні наслідки своїх дій та слів і можуть передбачити, як їхні дії або слова можуть вплинути на інших [9].

З іншого боку, люди з низьким емоційним інтелектом, які можуть не розуміти емоційний вплив своєї брехні, можуть частіше використовувати чорну брехню. Це може призвести до посилення конфлікту, оскільки вони можуть не розуміти, як їхні дії або слова можуть вплинути на інших [10].

Ці відмінності в поведінці можуть мати значні наслідки для вирішення конфліктів. Наприклад, люди з високим емоційним інтелектом можуть бути більш ефективними в управлінні конфліктами, оскільки вони можуть краще розуміти та управляти своїми емоціями та емоціями інших. З іншого боку, люди з низьким емоційним інтелектом можуть мати більше труднощів з вирішенням конфліктів, оскільки вони можуть не розуміти або не враховувати емоційні наслідки своїх дій.

Ці відмінності в поведінці підкреслюють важливість розуміння ролі емоційного інтелекту в контексті конфліктів та використання брехні. Вони також наголошують на необхідності подальших досліджень цієї теми, щоб краще зрозуміти, як ці фактори взаємодіють та як вони можуть впливати на відносини та вирішення конфліктів. Вчені (Паул Екман, Роберт Харе, Девід Ліккен, Brent Сімпсон, Рональд Ріджіо), провели низку досліджень, щоб вивчити вплив ЕІ на використання брехні та вирішення конфліктів. Ці дослідження використовували різні методи, такі як:

- Опитування для оцінки рівня ЕІ;
- Експерименти для вивчення того, як люди з різним ЕІ реагують на брехню;
- Спостереження за тим, як люди з різним ЕІ вирішують конфлікти.

Дослідження показали, що люди з високим ЕІ краще розпізнають брехню, краще реагують на брехню, наприклад, з меншою емоційною реакцією, частіше використовують конструктивні стратегії вирішення конфліктів, такі як компроміс або співпраця, рідше використовують деструктивні стратегії вирішення конфліктів, такі як агресія або уникнення

Ці результати свідчать про те, що ЕІ може мати значний вплив на те, як люди використовують брехню та вирішують конфлікти. Люди з високим ЕІ можуть краще зрозуміти емоції інших людей, що може допомогти їм краще розпізнавати брехню, реагувати на неї більш конструктивно та використовувати більш ефективні стратегії вирішення конфліктів.

Висновки. На основі проведеного аналізу та досліджень можна зробити висновок, що рівень емоційного інтелекту впливає на використання брехні: Люди з високим емоційним інтелектом частіше використовують білу брехню, щоб уникнути конфлікту, а також краще розуміють емоційний вплив брехні та краще реагують на неї. З іншого боку, люди з низьким емоційним інтелектом частіше використовують чорну брехню, що може призвести до посилення конфлікту. Розуміння цих факторів може допомогти у вирішенні конфліктів та підтримці психологічного благополуччя. Особливо це важливо в контексті конфліктів, де ефективне вирішення може залежати від здатності особи зрозуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших. Ці висновки підкреслюють важливість розуміння ролі емоційного інтелекту в контексті вирішення конфліктів та використання брехні. Вони також наголошують на необхідності подальших досліджень цієї теми, щоб краще зрозуміти, як ці фактори взаємодіють та як вони можуть впливати на відносини та вирішення конфліктів.

Список використаної літератури:

1. Adam M. Finkelstein & Linda A. Hazzlett (2006). The role of emotional intelligence in detecting and responding to deception.

- Journal of Personality and Social Psychology, 90(3), 370–384.
2. Yu Zhang, Qin Zhou, & B. B. H. Ho (2010). Emotion intelligence, lying behavior, and conflict resolution strategies. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(2), 239–255.
 3. Mohammed A. R. Karam & Mohamed A. A. El-Hodary (2018). The relationship between emotional intelligence and lying behavior among adolescents: The role of empathy. *Journal of Adolescence*, 67, 101–110. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.02.003>
 4. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
 5. Ekman, P. (1992). *Telling lies: Clues to deception in the marketplace, courtroom, and life*. W. W. Norton & Company.
 6. Hare, R. D. (1999). *The psychopathy checklist – revised (PCL-R)*. Toronto: Multi-Health Systems.
 7. Lykken, D. T. (1989). *Detecting deception*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
 8. Riggio, R. E. (2012). Emotional intelligence and leadership. In R. E. Riggio & S. J. DeNisi (Eds.), *The psychology of leadership* (2nd ed., pp. 245–268). Guilford Press.
 9. Paul Ekman, Robert Hare, & David Lykken (1985). Lies and deception. In P. Ekman (Ed.), *Ways of lying* (pp. 2–18). Guilford Press.
 10. Brent A. Simpson & Ronald E. Riggio (2007). Emotional intelligence and deception detection. In G. J. O’Toole & J. L. Wood (Eds.), *The psychology of deception* (2nd ed., pp. 267–287). Guilford Press.

ВПЛИВ АГРЕСІЇ І ДЕПРЕСІЇ НА ЇХ СОЦІАЛІЗАЦІЮ ПІДЛІТКІВ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ

*Ворона А.С.**

В кризових умовах сучасності: економічної, соціальної, політичної нестабільності, які в Україні посилюються повномасштабним вторгненням, навіть дорослим людям досить важко контролювати свій емоційний стан, своє ставлення до «Я»-реального та «Я»-ідеального, свою самооцінку та спалахи агресії або пригніченість, апатію. Такі зміни в сучасному суспільстві неодмінно впливають на психологічний стан підлітків, їх взаємодію з оточуючими та адаптацію до шкільного середовища. Окрім негативних зовнішніх процесів, ще додаються внутрішні трансформації – інтенсивний психофізіологічний розвиток, емоційна нестійкість, імпульсивність, підвищена вразливість і особлива чутливість до впливів зовнішнього середовища. Всі вищезазначені процеси і зміни в особистісному розвитку та поведінці нерідко спричиняють у підлітків зростання агресії, призводять до зменшення мотивації або деформації мотивів, викликаючи субдепресивні або депресивні стани, а тому – безпосередньо впливають на їхню соціалізацію в учнівському колективі.

З огляду на актуальність даної проблематики, ми вирішили дослідити вплив агресії і депресії на їх соціалізацію підлітків в учнівському колективі. Метою дослідження є визначити вплив підліткової агресії та депресії на їх соціалізацію в учнівському колективі.

Феномен агресивної поведінки досліджувався в працях вітчизняних та зарубіжних науковців: Н. Алікіна, Е. Антьє, Б. Братуся, Н. Барінової, І. Васильківської, В. Даніеля, Л. Іванової, А. Ковальової та ін. А дослідження причин виникнення депресивних станів викладено у роботах К. Абрахама, А. Бека, Ф. Березіна, А. Мехрабіана, Г. Мюррея, М. Селігмана, Х. Хекхаузена, К. А. Хеллера, К. Юнга та ін. Проте, вивчення агресивності та депресивності в період пубертатного періоду вивчено ще недостатньо, що і зумовлює актуальність дослідження.

Більшість науковців розглядають агресію як поведінку, спрямовану на заподіяння шкоди іншій людині, яка не бажає, щоб їй було завдано шкоди. Термін «агресивна поведінка» охоплює всі види агресивних дій, включаючи міжособистісні конфлікти, пошкодження майна, кримінальні

* Здобувачка 3 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)/ Науковий керівник: Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна).

дії. Більш точно психологи визначили агресивну поведінку як поведінку, спрямовану на те, щоб завдати шкоди або травми людині [1].

Узагальнене формулювання терміну «депресія» в науковій літературі визначає її як розлад, який має значний негативний вплив на підлітків та характеризується значним зниженням настрою, гальмуванням інтелектуальної та моторної діяльності, песимістичним оцінюванням себе, навколишнього світу та майбутнього [2].

Підлітковий вік характеризується фізіологічними, гормональними, емоційними, інтелектуальними, психологічними змінами в організмі підлітка, які мають значний вплив на його агресивну поведінку та депресивні стани. Трансформації підліткового періоду обумовлюють підвищену емоційну чутливість, помітну відсутність інтересу до приємних переживань, діяльності або навчання, зниження рівня енергії та підвищену втому, низьку самооцінку або надмірне почуття провини [3, с. 145].

Для реалізації емпіричного дослідження взаємозв'язку агресивної поведінки та депресивних станів підлітків в умовах війни на базі Лицею № 1 Калинівської міської ради було сформовано вибірку із 40 учнів двох 8-х класів, які погодилися добровільно взяти участь у дослідженні. В загальному гендерний склад вибірки складався з 20 юнаків і 20 дівчат, у відсотковому складі – 50% та 50% відповідно.

Для виявлення показників агресивної поведінки та депресивних станів підлітків було використано ряд психодіагностичних методик: методика «Агресивна поведінка» (за Є. П. Ільїним і П. А. Ковальовим) (табл. 1); «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) (табл. 2); опитувальник «Опис дитячої депресії» (М. Ковач) (табл. 3) [4, с. 24].

Таблиця 1.
Рівні агресивної поведінки підлітків за методикою
«Агресивна поведінка» (за Є. П. Ільїним і П. А. Ковальовим) (n=40, %)

Рівень агресивності	Кількість респондентів	%
високий	11	28%
середній	18	44%
низький	11	28%

Аналіз одержаних результатів дає підстави стверджувати наступне: більша частина опитаних респондентів демонструє низький (28%) та середній (44%) рівень агресивності. Проте, майже третині підлітків (28%), схильних до високого рівня агресивної поведінки, притаманні показники нестриманості, почуття провини, образи, негативізму та роздратування.

Таблиця 2.

Рівні вираженості психічних станів підлітків за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), (n=40, %)

Рівень вираження стану	Психічний стан			
	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
високий	2 (5%)	4 (10%)	4 (10%)	2 (5%)
середній	17 (43%)	15 (38%)	18 (45%)	27 (68%)
низький	21 (52%)	21 (52%)	18 (45%)	11 (27%)

Серед розглянутих психічних станів найбільший інтерес представляли для нас показники за шкалою агресивності. Високий рівень агресивності є характерним всього лише для 10% досліджуваних, які характеризуються нестриманістю, відчувають труднощі у спілкуванні з оточуючими, виявляють афективні спалахи гніву або злості. Середній рівень агресивності виявлено у 45% респондентів, такі особи в цілому адекватно та виважено реагують на подразники, проте за певних обставин, можуть повести себе вороже і спровокувати конфлікт. Низький рівень також притаманний 45% респондентів, їх можна характеризувати як спокійних, врівноважених, витриманих, проте інколи їм не завадили б вищі показники «здорової» агресивності.

Таблиця 3.

Рівні вираженості депресивних станів підлітків за опитувальником «Опис дитячої депресії» (М. Ковач), (n=40, %)

Рівень депресивності	Кількість респондентів	%
високий	18	45%
середній	12	30%
низький	10	25%

За результатами дослідження встановлено, що більшість підлітків (45%) виявляють замасковану депресію. 30% опитуваних демонструють легке зниження настрою, що може вказувати на нинішнє неблагополуччя досліджуваних, спричинене ситуаційними факторами. Четвертій частині респондентів (25%) притаманний стан без депресії, вони мають адекватний настрій, не застрягають на негативних переживаннях.

З метою зниження рівня агресивності та зменшення гостроти переживання депресивних станів підлітків задля безперешкодної соціалізації в учнівському колективі, нами була розроблена корекційно-профілактична програма, спрямована на активізацію різноманітних форм самостійної регуляції поведінки, формування конструктивних установок та життєвих концепцій.

Підсумовуючи отримані результати в ході формувального етапу експериментального дослідження, був виконаний повторний діагностичний аналіз підлітків щодо перевірки ефективності впровадження корекційно-профілактичної програми. Учням було запропоновано ще раз пройти тестування за обраними методиками. Порівняльний аналіз зазначених показників демонструє позитивну динаміку змін та відповідає зниженню рівня агресивної поведінки та гостроти переживання депресивних станів підлітками, які заважали їм соціалізуватися в учнівському колективі.

Список використаної літератури:

Benjamin A. J. Jr. (2016). Aggression. Encyclopedia of Mental Health, Volume 1. pp. 33–39. URL: <https://ajbenjaminjr.tripod.com/articles/16b1.pdf> (дата звернення: березень 2024)

Li J., Zhou S., Zhu M. (2021). The Causes, Prevention and Treatment of Adolescent Depression: A Review. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume 615. С. 48–54. URL: <https://www.atlantis-press.com/article/125967128.pdf> (дата звернення: березень 2024)

Yudina V. Y. (2021). Features of Interpersonal Relationships in Adolescence with Different Perceptions of Marriage. “Polit. Challenges of Science Today”. Humanitarian Sciences: abstracts of XXI International Conference of Higher Education Students and Young Scientist. National Aviation University. Vol. 1. Kyiv. Pp.144–145. URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/52256/1/Yudina%20V.Y..pdf> (дата звернення: березень 2024)

Слободюк С. П. Психологічні особливості агресивності молодших підлітків на етапі адаптації до нових умов: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістра»; спец.: 053. «Психологія». Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2022. 106 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6802/1/%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B0%20%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D1%8E%D0%BA%20%D0%97%D0%9F%D0%9F%D0%BC-17%20docx.pdf> (дата звернення: березень 2024)

ЧИННИКИ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Гуляєва Д.Ю**

Актуальність: Тривожність серед студентської молоді є питанням, що стає все більш актуальним у наш час. Це явище має серйозний вплив на студентів, оскільки воно може впливати на їх фізичне та психічне здоров'я, навчальні досягнення та загальний стан благополуччя. Проведені дослідження показують, що тривожність є поширеною серед студентської громадськості. Одним із ключових факторів, що спричиняють тривожність, є навчальний тиск, який студенти відчують через високі вимоги до академічних досягнень та потребу у постійному вдосконаленні. Крім того, нестабільність майбутньої кар'єри та соціальні чинники, такі як стосунки з однолітками та взаємодія з викладачами, також можуть впливати на рівень тривожності серед студентів. У зв'язку з цим, необхідно проводити далі дослідження та розробляти ефективні стратегії підтримки та інтервенцій, спрямованих на зменшення тривожності та поліпшення загального благополуччя студентів.

Мета: Вивчити чинники, які впливають на тривожність у студентської молоді.

Для визначення чинників тривожності серед студентської молоді було організовано і проведено емпіричне дослідження у якому взяли участь 40 студентів, серед них 28 опитаних – жінки і 12 – чоловіки різних спеціальностей з різних ЗВО.

Були використані наступні методики: «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Спілбергера-Ханіна, методика Холмса-Раге, шкала самооцінки Розенберга, тест на рівень оптимізму-песимізму Мартіна Селігмана. Статистичний критерій: Н-Краскела Уолліса.

В сучасному суспільстві спостерігаються значні трансформації, що викликають різноманітні особистісні зміни та негативно впливають на психічне здоров'я. Нестабільність соціально-економічного розвитку, кризові ситуації, такі як пандемія COVID-19, та постійна невизначеність створюють емоційний дисбаланс та почуття тривоги. Дослідження показують, що тривожність може мати як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, вона сприяє емоційній регуляції та розвитку адаптаційних механізмів, з іншого – надмірна тривога може ускладнити соціалізацію

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

та навчання. Лікування тривожних розладів включає психотерапію, медикаментозне лікування та зміни у способі життя для зменшення стресу. Тривожність проявляється через емоційні, когнітивні та поведінкові симптоми у відповідь на очікування несприятливих подій. Тривожність, як психологічний стан, включає емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти. Емоційна сфера характеризується почуттями занепокоєння та страху, а когнітивний аспект охоплює думки про можливі небезпеки та негативні наслідки. Поведінкові реакції включають уникнення стресових ситуацій та фізичні симптоми. Фактори, що впливають на тривожність, можуть бути генетичними, середовищними та особистісними. Тривожність є нормальною реакцією на стрес, але надмірна тривога може потребувати професійної допомоги. Тривога виявляється у стані напруження та очікуванні негативних подій і може призвести до формування тривожної особистості. Стійке зосередження на сприйнятті загрозової ситуації може перетворити тривогу на диспозиційне утворення, формуючи стійке ставлення до навколишньої дійсності. Різні теорії пояснюють тривогу і тривожність. Згідно з теорією З. Фрейда, конфлікт між біологічними потягами та соціальними нормами може викликати неврози та тривожність. А. Адлер стверджував, що неврози можуть виникати через тривогу, яка виникає внаслідок невдач у соціальному досвіді. К. Хорні вважала, що тривога може мати коріння в неправильних стосунках з людьми, а не в конфлікті між біологічними потягами та соціальними заборонами. Стан соціальної недовіри є головним джерелом тривоги для неї. Е. Фромм підкреслював зв'язок тривожності з історичним розвитком, вважаючи, що перехід до капіталізму призводить до появи тривоги через руйнування природних соціальних зв'язків.

Висновок: У нашому дослідженні ми виявили, що проблема тривожності має велике значення в сучасному науковому досвіді. Ми проаналізували основні підходи до визначення тривожності та встановили, що існує оптимальний рівень тривожності, який має адаптивну функцію, але підвищена тривожність може бути наслідком внутрішнього конфлікту або складної ситуації. Застосувавши методіку діагностики, ми виявили, що значна частина студентської молоді має високий рівень опірності стресу, а також виявили різні рівні самооцінки та мотивації досягнень у професійній сфері. Наприклад, більшість студентів мають середній рівень оптимізму та песимізму, що може впливати на їхню адаптацію до навчального процесу та життя загалом. Наше дослідження також показало, що тривожність впливає на рівень соціальної активності, особливо у хлопців. Студенти з вищим рівнем оптимізму демонструють кращу адаптацію та менш виражені реакції на стрес, ніж песимістично налаштовані студенти. Адаптивні копінг-стратегії сприяють кращій адаптації до навчальних

умов і полегшують подолання стресу. Отже, наші висновки демонструють важливість вивчення тривожності у студентській молоді та необхідність розробки програм та стратегій, спрямованих на підтримку їхнього психічного здоров'я та адаптації.

Наша гіпотеза підтвердилася на рівні 1%. Тому, всі обрані чинники впливають на тривожність.

РОЛЬ СПАДКОВОСТІ ТА СЕРЕДОВИЩА У ФОРМУВАННІ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ: ПСИХОГЕНЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

*Дарабан О.В.**

Однією з найважливіших проблем, що стоять на стику різних наукових напрямів, є проблема індивідуальності людини, механізмів її формування, становлення та розвитку. Зростання ролі індивідуальності в суспільстві особливо актуальна в умовах загрози мирному існуванню людства, все очевидніших ризиків агресії зі сторони тоталітарних режимів. Тільки індивідуальність, творячи себе, може протистояти насильству, нівелюванню особистості, деструктивним формам управління.

Цілісне уявлення про психологічну структуру властивостей індивідуальності та процес її розвитку досягається за рахунок розуміння взаємної опосередкованості біологічного та соціального факторів та сприяє подоланню роз'єднаності психологічних досліджень, у яких перевага надається лише одній з детермінант.[1] Розгляд джерел міжіндивідуальної варіативності у рамках цілісної теорії створює можливість для комплексного аналізу системи властивостей і зв'язків різнорівневих властивостей індивідуальності.

Крім загально-психологічної проблеми індивідуальності, особливий інтерес представляє проблема розвитку, що стала останнім десятиліттям основною темою досліджень у психогенетиці, сучасні методи якої дозволяють експериментально досліджувати проблему природи та детермінант психічного розвитку, ролі спадкових та середовищних факторів у розвитку індивідуальності. В даний час експериментальна база цього напрямку досліджень дозволяє обґрунтовано судити про причини міжіндивідуальної варіативності різних психологічних характеристик – інтелекту та когнітивних здібностей, властивостей темпераменту та динамічних особливостей особистісної сфери, відхилень у когнітивному розвитку та порушень соціальної адаптації.[2]

Отримані в психогенетиці дані переконливо демонструють низку закономірностей, важливих розуміння етіології й онтогенезу індивідуальних відмінностей. Насамперед, показано, що варіативність багатьох психологічних ознак формується під впливом не лише середовищних, а й генотипічних факторів (Fuller, Thompson, 1978; Plomin, 1990; Devlin et

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія», Мукачівський державний університет (Україна). Науковий керівник: Штих І. І., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології Мукачівський державний університет (Україна)

al., 1997; Plomin et al., 1997; Stemberg, Grigor 1997). З віком роль генотипу в варіативності особливостей когнітивної сфери та деяких динамічних показників особистісної сфери має тенденцію збільшуватися (Plomin, 1986; Plomin et al., 1988; Loehlin, 1992; McGee et al., 1993; DeFries et al., 1997). [3; 4] При цьому генотип визначає не тільки значну частину варіативності ознаки, але й до певної міри – індивідуальні траєкторії розвитку, стрибки та спади на рівні ознаки, що вивчається (Wilson, 1983).

У процесі онтогенезу змінюється і співвідношення середовищних факторів, що впливають на варіативність психологічних ознак: збільшується роль індивідуального середовища та зменшується роль загального середовища (Loehlin, Nichols, 1976; Scarr, Weinberg, 1978; Plomin, Daniels, 1987; McGee et al.; McGee et al; Brody, Crowley, 1995; Bergeman, 1997; Bouchard, 1999). [6; 8; 9]

Разом з тим, при аналізі експериментальних даних генетики поведінки звертає на себе увагу той факт, що дослідження особистісної сфери (ролі генотипу і середовища у формуванні динамічних особливостей) більш фрагментарне, ніж дослідження когнітивної сфери. Так, практично не розглядається внесок генотипу у взаємозв'язок між особливостями особистісної сфери; не описано співвідношення генотипових та середовищних факторів у варіативності часткових та загальних характеристик [10]. Через це дослідження ролі генотипу та середовища у взаємозв'язках між особливостями когнітивної та особистісної сфер обмежується пошуком взаємозв'язків між найбільш узагальненими характеристиками. Слід також зазначити, що такі дослідження нечисленні та не дозволяють зробити надійних висновків щодо ролі генотипу у підтримці цілісності індивідуально-психологічної структури властивостей. Розробка проблеми індивідуально-психологічних відмінностей надзвичайно актуальна як для практики, так і для психологічної теорії, оскільки індивідуальні відмінності виявляються у всіх сферах психічної діяльності людини.

Дослідницькі схеми психогенетики є потужним інструментом вивчення онтогенетичних процесів, оскільки дозволяють отримувати інформацію як про генетичні, так і про середовищні детермінанти розвитку, недоступні жодним іншим методам психологічного дослідження (Plomin et al., 1988; DeFries et al., 1984).

Особливу увагу дослідників в останні роки привертає аналіз ролі генотипу і середовища в розвитку психологічних характеристик і, насамперед, особливостей темпераменту. У більшості сучасних теорій вважається, що формування властивостей темпераменту відбувається під впливом генетичних та середовищних факторів та пов'язане з особливостями мозкових систем регуляції поведінки та функціональних станів.

Найчастіше використовуються модель темпераменту А. Томаса та

С. Чесса (Thomas A. & Chess S., 1977), концепція трикомпонентної структури темпераменту А. Басса та Р. Пломіна (Buss A. & Plomin R., 1975) та психобіологічна модель темпераменту М. К. Ротбарт та Д. Дерріберрі (Rothbart M. K. & Derryberry D., 1981) [11; 12].

За останні десятиліття в психогенетиці велика увага приділяється також середовищним детермінантам, організовуються спеціальні дослідження, присвячені вивченню загальних та відмінних умов середовища та їх впливу на формування подібності психологічних характеристик родичів.

До середовищних параметрів у більшості робіт відносять особливості сім'ї та внутрішньосімейної взаємодії. У нашому дослідженні таким параметром ми обрали спрямованість особистості, яка є цілісною характеристикою, «кардинальною рисою», що, як вектор, задає й визначає напрямок усього психічного розвитку людини, простір її особистісних значень. Спрямованість особистості як система спонукань є головним структурним компонентом особистості.

Дані, отримані як для психофізіологічних, так і для психологічних ознак (у тому числі і дані про їх розвиток), свідчать про залежність співвідношення генетичних та середовищних факторів у структурі фенотипної дисперсії психологічних та психофізіологічних ознак від їхньої психологічної структури, «контексту» реалізації ознаки, від його місця, сенсу, функціональної ролі в цілісній системі, до якої ознака включена. Методи психогенетики дозволяють оцінити роль генотипу та середовища у варіативності індивідуальних характеристик, і в даний час накопичений великий емпіричний матеріал, що свідчить про внесок генетичних та середовищних факторів у властивості темпераменту. Більшістю досліджень доведено, що на розвиток індивідуальності впливають як середовищні, так і спадкові фактори, які визначають індивідуальність, переломлюючись через середовище.

Список використаної літератури:

- Максименко С. Д. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід: монографія. Київ. Слово, 2013. 592 с.
- Маруненко І. М., Тимчик О. В., Неведомська Є. О. Психогенетика: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. 294 с.
- Пломін Роберт. Генплан. Як ДНК робить нас тими, ким ми є (Blueprint. How DNA Makes Us Who We Are). КМ-Букс. 2019. 320 с.
- Plomin R., DeFries J. C., Knopik V. S., Neiderhiser J. M. Behavioral Genetics. 6th ed. Worth Publishers, 2013.
- Scarr S., McCartney K. How people make their own environments: a theory of genotype environment effects. Child Development. 1983.

Vol. 54. P. 424–435.

Scarr S., Weinberg R. A. The Minnesota Adoption Studies: Genetic Differences and Malleability. *Child Development*. 1983. Vol. 54. P. 260–267.

Plomin R., Deary I. J. Genetics and intelligence differences: five special findings. *Molecular Psychiatry*. 2015. Vol. 20 (1). P. 98–108.

Романовська Л. І., Подкоритова Л. О. Диференційна психологія. Навч. посібник для студ. ВНЗ. Львів. Новий Світ. 2008. 235 с.

Borkenau P., Riemann R., Angleitner A., & Spinath F. M. Genetic and environmental influences on observed personality: Evidence from the German Observational Study of Adult Twins. *J. of Personality & Social Psychology*. 2001. Vol. 80. P. 655–668.

Помогайбо В., Петрушов А. Генетика людини. Київ. Академія. 2011. 208 с.

Strelau J., Zawadzki B. The Formal Characteristics of Behavior-Temperament Inventory (FCB-TI): Validity studies. *European Journal of Personality*. 1995. Vol. 9. P. 207–229.

Rothbart, M. K., & Bates, J. E. Temperament. In W. Damon, R. Lerner, & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology, sixth edition: Social, emotional, and personality development* (Vol. 3). 2006, 99–106. New York: Wiley.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Кочелаба В.В.**

Актуальність. Студентське життя завжди було пов'язане не тільки з позитивними факторами впливу, але й з негативними явищами. Серед них можуть бути: переїзд у нове місто, значний потік інформації, зміни умов і формату навчання, підготовка та виконання домашніх завдань, сесії, написання курсових та дипломних робіт, іноді працевлаштування тощо. З 24 лютого 2022 року відчутний негативний вплив на психіку студентів має активна фаза війни.

Сьогодні студентська молодь перебуває у нових умовах, стикаючись з багатьма труднощами: незвичний режим життя та навчання; перебування під час тривоги в укриттях, бомбосховищах; вимушене перебування в інших містах, окупації чи країнах; руйнування навчальних закладів; випадіння з освітнього процесу занять через повітряні тривоги та переживання за членів сім'ї, які служать в ЗСУ. Все це порушує функціонування психічних та фізіологічних функцій, знижує мотивацію до навчальної діяльності, здатність до налагодження і підтримки міжособистісних стосунків, тобто знижує відчуття психологічного благополуччя особистості.

Мета дослідження: з'ясувати вплив воєнних дій на переживання психологічного благополуччя студентами та розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентів в умовах війни в ході освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Поняття психологічного благополуччя в контексті задоволення-незадоволення вивчали такі вчені як Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, Е. Десі та Р. Раян; К. Санько та В. Духневич розглядають поняття психологічного благополуччя з позиції емотивного підходу. Дослідники П. Фесенко та Р. Раян роблять акцент на фізичних компонентах, а Я. Павлоцька, В. Франк, Р. Мей та В. Омелянська – на екзистенційних. Т. Титаренко активно досліджує феномен психологічного благополуччя під час переживання травматичних подій, розробляє засоби підвищення рівня психологічного благополуччя та пошуку нових сенсів.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі психологічне благополуччя – це динамічна характеристика особистості, в яку входять

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр, спеціальності 053 «Психологія» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Лапишова Н. С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна).

суб'єктивні та психологічні складові, які пов'язані з адаптивною поведінкою [1]. Це багатогранний конструкт, який включає в себе життєву ціль та силу, позитивні афекти, задоволеність життям, щастя та оптимізм [2].

Теоретичну основу для розуміння феномену психологічного благополуччя заклав американський психолог Н. Бредберн. Він визначив даний феномен як відчуття щастя і задоволеність життям, а найголовніше – баланс між двома комплексами емоцій, що накопичуються протягом життя – позитивними і негативними афектами. В результаті баланс досягається шляхом постійної взаємодії цих двох видів. Показник психологічного благополуччя – відмінність між афектами. Люди, у яких переважає позитивний афект, знаходяться на вищому рівні задоволеності життям, а особистості із переважно негативним аспектом – на низькому рівні [3, с. 46–50; 4].

В умовах воєнного часу проблема психологічного благополуччя як ніколи є актуальною для усіх верств населення, адже відчуття тривожності та стресу є нашим сьогоденням. Студентський вік є періодом професійного становлення, формування ціннісних утворень особистості, а також найбільшої життєвої активності, тому передбачає наявність психологічної рівноваги особистості, відсутність травматичних подій, мінімум стресів. Але на даний час у студентської молоді травмуючих подій та переживань багато, що знижує рівень психологічного благополуччя [5].

Війна може мати серйозний вплив на психологічне благополуччя студентів у багатьох аспектах:

- Стрес і тривога. Нестабільна ситуація та загроза можуть викликати постійний стан тривоги та стрес, що ускладнює концентрацію уваги, знижує темп мислинєвих процесів, навчальну мотивацію та емоційний стан.
- Травми і втрати. Втрата друзів, рідних, або навіть втрата домівки може сильно підірвати психічне здоров'я.
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Студенти, які пережили чи були свідками насильства або воєнних дій, можуть страждати від посттравматичного стресового розладу. Симптоми ПТСР включають в себе повторні спогади, флешбеки, гіперзбудженість та відчуття відокремленості.
- Психосоматичні захворювання. Стрес, спричинений війною, може також призводити до психосоматичних захворювань, таких як болі у животі, головні болі, порушення сну та інші фізичні симптоми, що виникають в результаті психологічних проблем.
- Погіршення навчальної продуктивності. Студенти, які знаходяться під впливом війни, можуть мати значні труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю і навчальною мотивацією через стрес та тривогу.
- Відчуття безпеки та довіри. Війна може підірвати відчуття безпеки

та довіри серед студентів до своєї країни, уряду та навіть до інших людей. Це може призвести до відчуття відчуженості, відокремленості та постійної настороженості.

- Зміна цінностей та переконань. Воєнний конфлікт може також призвести до зміни цінностей та переконань студентів. Частина з них починає більше проводити часу із близькими, радіти будь-яким дрібницям, а інші бачать світ у більш цинічний спосіб або ж переосмислюють свої погляди на політику, міжнародні відносини та справедливість.

Таким чином, у даних умовах дуже важливо підтримувати студентську молодь та надавати їм необхідну психологічну допомогу. Деякі види психологічної підтримки з боку навчальних закладів, що можуть бути корисними, включають [6]:

- Створення безпечного та підтримуючого середовища. Освітні заклади мають надавати психологічну підтримку, індивідуальні консультації щодо запитів чи групові сесії для обговорення та обміну досвідом ефективних стратегій подолання стресів, негативних психічних та емоційних станів, а також порад з питань відпочинку та релаксації у нових реаліях.
- Психологічна допомога та консультування. Забезпечення доступу до психологічної допомоги та консультування може допомогти студентам управляти стресом, тривогою та іншими емоційними реакціями в умовах війни.
- Соціальна підтримка. Підтримка родини, друзів та спільноти є корисною. Стимулювання спілкування, взаємодії та взаємопідтримки серед студентів допоможе знизити почуття самотності та ізоляції.
- Засоби саморегуляції. Навчання стратегій саморегуляції, таких як медитація, глибоке дихання, фізична активність та інші техніки зняття стресу дозволять студентам знизити тривогу та покращити своє психологічне благополуччя.
- Підтримка академічного процесу. Забезпечення гнучкості в академічних вимогах, зниження навантаження або надання додаткових ресурсів студентам сприятимуть їх успішній адаптації та прогресу у навчанні.

Висновки. Отже, нами було встановлено, що психологічне благополуччя – це динамічна характеристика особистості, в яку входять суб'єктивні та психологічні складові, що пов'язані з адаптивною поведінкою. Це є багатогранний конструкт, який включає в себе життєву ціль та силу, позитивні афекти, задоволеність життям, щастя та оптимізм.

Загальний вплив війни на психологічне благополуччя студентів є серйозним чинником і вимагає психологічної підтримки з боку навчальних

закладів для забезпечення їх добробуту та відновлення психічного здоров'я. Подальші наукові дослідження вбачаємо у використанні отриманих даних для розуміння особливостей психологічного благополуччя студентів під час війни, а також в розробці практичних рекомендацій та програми психологічної супроводу й підтримки студентської молоді в даних умовах.

Список використаної літератури:

- Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта. Психологія*. № 3. 2015. С. 48–55.
- Hernandez, Rosalba, et al. «Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions.» *Emotion Review* 10.1. 2018. P. 18–29.
- Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
- Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine, 1969. 318 p.
- Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Вісник Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. 2023. № 51. С 121–125.
- Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.

ВПЛИВ КОЛЬОРІВ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ

*Куриленко Ю.В.**

Актуальність проблеми. Кольори оточують нас щоденно і мають потужний вплив на наші емоції, настрої та роботу мозку. Розуміння того, як кольори взаємодіють з нашими когнітивними процесами, може розкрити нові можливості для покращення продуктивності, творчості та загального самопочуття. У цьому контексті важливо розглядати кольори не лише як естетичний аспект, але й як потужний інструмент впливу на наш розум і поведінку. Дослідження в цьому напрямку допомагають розкрити тонкості та складнощі цієї взаємодії, що може мати значущий вплив на наше повсякденне життя. Таким чином, вивчення впливу кольору на когнітивні процеси є важливим кроком у розвитку нашого розуміння того, як навколишнє середовище формує нашу свідомість та сприйняття світу. Вивчення цього питання може допомогти краще розуміти специфіку людського сприйняття кольору і розробляти більш ефективні стратегії комунікації та дизайну. Загалом цю проблему варто розглянути як можливість для глибшого розуміння психологічного функціонування людини та впливу кольорів на її повсякденне життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Один з перших мислителів, який намагався зрозуміти природу кольору, грецький філософ і проповідник Емпедокл (V ст. до н.е.), вважав, що існує чотири основних кольори: білий, чорний, червоний і жовтий, що відповідають чотирьом основним елементам: вогню, повітрю, воді і землі [3].

З давніх часів люди знали, що червоний збуджує нервову систему, зелений заспокоює, чорний пригнічує, а жовтий покращує самопочуття. Цілющі властивості кольорів використовували з давніх часів в Єгипті, Індії, Китаї. Маги вивчали, як тіні впливають на тіло і долю людини, щоб отримати успіх, достаток і здоров'я. У різні епохи велися дослідження впливу різних кольорів на психологію людини. Було зроблено багато спроб зрозуміти таємниці кольору та його вплив на наші емоції та почуття [1].

Й. В. Гете вважав, світло, колір і емоції складають ланки одного ланцюга. При цьому він розділяв вплив кольору на організм людини (фізіологічний) і його внутрішній світ (психологічний) [2].

Вплив сприйняття кольорів на швидкість психічних процесів досліджував видатний радянський невропатолог і психіатр В. Бехтерев, який

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна).

встановив, що червоний і помаранчевий кольори бадьорять, а жовтий не робить істотного впливу на психіку, зелений заспокоює розумові процеси, а фіолетовий їх гальмує. В. М. Бехтерев був глибоко переконаний, що вміло підібрана гамма кольорів діє на нервову систему краще, ніж будь-яка психо- або фармакотерапія [2]. За період дослідження кольору створено низку медичних нейрокомп'ютерних технологій дослідження впливу кольору на людину. Аналіз асиметричного функціонування півкуль головного мозку доводить, що негативні емоції пов'язані з лівою півкулею, а позитивні – з правою. Тому інформація, що відображається в лівій півкулі, послаблено передає всю багатогранність образів природи й витворів мистецтва, порівняно з картиною, яка сприймається правою півкулею. А оскільки кольори впливають на виникнення емоцій, то можна стверджувати, що колір впливає на розвиток і пізнання особистості. Будь-яка інформація, якщо вона не підкріплюється почуттям та не викликає емоцій і вражень, швидко зникає з пам'яті. Ось чому актуалізується контекст вивчення емоційної пам'яті реципієнта. У психології відоме стимулювання емоційної пам'яті через включення в повідомлення емоційних елементів, обов'язковим атрибутом яких є колір. Впливаючи на сферу почуттів, колір таким чином є важливим об'єктом впливу на мислення. Ось чому колір стає дуже привабливим засобом для психологічних маніпуляцій, насамперед під час виборчих кампаній та в рекламі. Це добре розуміють провідні політехнологи й товаровиробники. Для них колір є елементом загального визначення зовнішнього вигляду речей та їх рекламного образу. Кількість кольорів також впливає на ефективність рекламного повідомлення. Якщо ефективність сприйняття чорно-білого зображення взяти за 100%, то ефективність двоколірного зростає на 20%, а багатоколірного – на 40%. Відомі випадки, коли в європейських країнах у законодавчому порядку тютюнова й алкогольна реклама допускалася лише в чорно-білому оформленні, що застосовувалося для її обмеження [4].

Мета дослідження. Проаналізувати, який вплив кольори мають на когнітивні процеси.

Виклад основного матеріалу. Для реалізації дослідження ми обрали загальну вибірку осіб, на якій дослідимо сприйняття кольору у визначених теоретичним та методологічним аналізом чинниках. За основу було взято 30 юнаків віком від 15 до 17 років, 27 дівчат і 3 хлопці. На першому етапі дослідження ми обрали методики «Таблиці Шульте» та «Коректурна проба» для діагностики впливу кольорів на увагу та методику «Запам'ятовування 10 чисел» для діагностики впливу кольорів на пам'ять.

Проаналізуємо отримані результати використаних методик.

За методикою «Таблиці Шульте, представлені критерії: ефективність роботи, ступінь впрацьованості, психічна стійкість. Згідно з показниками

виявлено значний вплив кольору на параметри уваги досліджуваних. Показник ефективності роботи уваги при наявності кольору погіршується, особливо це стосується червоного кольору. Нормою ефективності роботи вважається результат від 30 до 50 секунд витрачених на одну таблицю і середнє арифметичне всіх досліджуваних у білому, синьому і червоному кольорам входить в межі норми що може свідчити про високий рівень здатності швидкої обробки інформації та переключення уваги, але усереднений показник у групі має тенденцію до погіршення результатів (білий-33 секунди, синій-35 секунд, червоний-39 секунд). Ступінь впрацьованості відповідно має тенденцію до погіршення показників. Результат менше 1 – показник хорошої впрацьованості, відповідно, чим вище 1 даний показник, тим більший вплив здійснює колір. При впливі білого кольору середнє арифметичне досліджуваних дорівнює 0.8, при впливі синього-0.9, при впливі червоного найгірший результат-1.3. Отже, можемо зробити висновок що найбільший вплив на досліджуваних був здійснений при виконанні завдання на червоному аркуші. Психічна стійкість зі зміною кольору зменшується, тому що досліджуваним з кожною пробою треба все більше і більше концентруватися на завданні, адже колір є відволікаючим фактором. При перегляді білого аркушу показник психічної стійкості дорівнює 1.5, синього-1.1, червоного-1. Цей показник свідчить про прекладні досліджуваними зусилля для виконання завдання. Показник результату менше 1 говорить про прикладання зусиль для концентрації на завданні, відповідно, чим вище цей показник, тим менше зусиль людина прикладає для концентрації на завданні.

Як і очікувалося при впливі білого кольору на досліджуваних їх результати максимально наближені до норми, при впливі синього кольору результат погіршується, а при впливі червоного кольору ми можемо побачити найгірший результат. Адже більшість досліджуваних у анкеті зазначали, що найскладнішою для них виявилася методика «Таблиці Шульте» саме на червоному аркуші. Але ми виключаємо можливість фактору втоми, тому що між пробами досліджувані мали час на відпочинок.

За методикою «Коректурна проба», представлені критерії: продуктивність, точність, стійкість. Продуктивність уваги погіршується зі зміною кольору, особливо з червоним, де продуктивність падає в середньому приблизно на 100 одиниць. Точність розпізнавання символів також погіршується. Так, порівняння результатів досліджуваних (білий колір –95%, синій –93%, червоний –92%) показує, що завдання «Коректурної проби» на червоному аркуші виявилось найскладнішим для досліджуваних. Стійкість уваги зі зміною кольору зменшується, що свідчить про активну включеність у виконання завдання, особливо виражено при аналізі результатів червоного аркуша.

За методикою «Заучування 10 чисел», представлений критерій: обсяг запам'ятовування. Згідно з результатами виявлено незначний вплив ко-

льору на параметри обсягу короткочасного запам'ятовування досліджуваних. Нормою вважається запам'ятовування 7 ± 2 слів. При виконанні завдання на білому аркуші середнє арифметичне досліджуваних дорівнює 9 запам'ятованих слів, на синьому-8 слів, на червоному-7. Отже, можемо проаналізувати, що при перегляді завдання на білому і синьому аркушах спостерігаємо високий рівень обсягу запам'ятовування, а на червоному середній рівень. В якості методів статистичного аналізу було використано: описову статистику, а саме Н-критерій Краскела Уоліса. Результати статистичного аналізу показали що показники достовірні на рівні статистичної значущості $p > 0.01$, окрім показників психічної стійкості, які достовірні на рівні $p > 0.05$. Отже, за результатами статистичного аналізу гіпотеза підтвердилася, що свідчить про достовірність результатів дослідження, вплив кольорів на когнітивні процеси дійсно наявний.

Висновок. Таким чином наша гіпотеза підтвердилася. Результати досліджень за методиками, які використовувалися, демонструють значний вплив кольорів на когнітивні процеси, що відкриває нові можливості для покращення комунікаційних стратегій та розробки продуктів. Дослідження в цій області мають потенціал не лише для наукового розвитку, а й для практичного застосування в різних сферах життя, таких як освіта, медицина, дизайн та маркетинг.

Список використаної літератури:

1. Бондар І. О. Теорія кольору: Навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.051501 "Видавничо-поліграфічна справа". Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2016. 164 с.
2. Кольорознавство: навчальний посібник за редакцією професора Є. А. Антоновича. Київ: ДАКККиМ, 2009. 358 с.
3. Основи теорії кольору. Навчально-методичний посібник для здобувачів освітнього ступеня бакалавра спеціальності 186 'Видавництво та поліграфія' усіх форм навчання; Черкаси: ЧДТУ, 2020. 130 с.
4. Прокопович Т. А. Колір в житті людини: чинники колірних переваг. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. 173 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА МЕНТАЛЬНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

*Пивовар Ю.М.**

Вступ. У сучасному світі, де ритм життя надзвичайно швидкий і стресовий, депресія, тривога та інші психічні проблеми стають все більш поширеними. Фізична активність є ключовим компонентом здорового способу життя, а останні десятиліття визначили новий етап в розумінні взаємозв'язку між спортом та психічним здоров'ям. Регулярна фізична активність має антидепресивний ефект, сприяє зниженню ризику депресії та покращенню психічного стану, оскільки під час фізичних активностей виробляється серотонін.

Наукові дослідження вивчають і підтверджують неабиякий позитивний вплив фізичної активності на психічне здоров'я. Зайняття спортом викликає виділення ендорфінів, які є природним «гормоном щастя». Ці біохімічні сполуки активують позитивний настрій і допомагають знизити рівень стресу.

Регулярна фізична активність знижує ризику виникнення різноманітних психічних проблем, таких як депресія та тривожні розлади. Фізична активність активізує синтез неврологічних факторів, що сприяють збереженню та росту нейронів. Це призводить до поліпшення когнітивних функцій: покращення пам'яті та уваги.

Зайняття спортом не лише зміцнює фізичне здоров'я, але й впливає на психічний стан.

Мета роботи. Визначити механізми впливу фізичної активності на ментальний стан особистості.

Матеріали та методи. Аналіз, класифікація, узагальнення результатів наукових досліджень, систематизація.

Результати та обговорення. Кожна четверта людина стикається з проблемами психічного здоров'я протягом свого життя.

Фізична активність – це будь-який довільний рух тіла, що виробляється скелетними м'язами та вимагає енергетичних витрат. Вона сприяє не тільки покращенню рухової функції, але має неабиякий вплив на психічне здоров'я. Огляд зарубіжної літератури свідчить про те, що фізична активність є реальним методом лікування, який включено до рекомендацій щодо лікування психічних розладів, включаючи депресію та шизофренію.

* Здобувачка I курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Лапишова Н. С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Дж.Ферт, Брендон Стаббс, та ін. здійснили мета-аналіз усі контрольованих досліджень, які вивчали когнітивні результати фізичних вправ при шизофренії.

Ф.Яска та ін., аналізуючи взаємозв'язок між фізичною активністю та розвитком депресії, прийшли до висновку, що регулярні фізичні навантаження в дитинстві зменшують ризик виникнення депресії у дорослому віці.

Під час огляду літератури стосовно теоретико-методологічних моделей взаємозв'язку між фізичною активністю та психічним здоров'ям можна виділити два типи механізмів: фізіологічні, що стосуються біологічних процесів у організмі, та психологічні, які описують вплив фізичної активності на психічні функції та емоційний стан.

А. Дунн, Т.Рейгл та ін. спостерігали посилення наднейронного засвоєння норадреналіну та підвищення рівня норадреналіну в гіпокампі та лобовій корі гризунів після тренування на біговій доріжці та бігу на колесах.

Підвищення синтезу, метаболізму та вивільнення серотоніну було відзначено після виконання фізичних вправ.

Фізіологічні механізми фізичної активності включають реакції в організмі людини, що призводить до фізіологічних змін та адаптації.

Наприклад, дослідження показали, що регулярні аеробні вправи пов'язані з активацією осі нижньої частини симпатичної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової залози.

Гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь відіграє ключову роль у регуляції адаптивних реакцій на стресові фактори. У ситуаціях стресу гіпоталамус виробляє гормони, які стимулюють відповідь надниркових залоз. Це може призвести до вироблення кортизолу, який може впливати на мислення та інші процеси мозку. Також важливою є система моноамінів, яка включає нейромедіатори, такі як серотонін і дофамін, що регулюють настрої та інші психічні функції. Дослідження показали, що фізична активність може підвищувати рівень цих речовин у мозку, аналогічно до дії антидепресантів.

Психологічні механізми впливу фізичної активності менш досліджено порівняно з фізіологічними, оскільки складно виокремити конкретні алгоритми, як саме воно активується і функціонує. Проте соціальна взаємодія відіграє значну роль у лікуванні розладів психічного здоров'я. Зайняття фізичною активністю часто включають участь у групових заходах або командних видах спорту, що створює можливість для соціальної підтримки та встановлення контакту між членами групи. Приєднатися до фітнес класів, спортивних команд або інших груп заохочує учасників спілкуватися та об'єднуватися, що може зменшити відчуття ізоляції та стигматизації, а також збільшити комфорт під час обговорення питань, пов'язаних із психічним здоров'ям.

Фізичні вправи також сприяють підвищенню самоефективності, згідно з соціальною когнітивною теорією. Відчуття самоефективності щодо здатності контролювати потенційні загрози пов'язані з нижчим рівнем збудження тривоги. Фізичні вправи дозволяють людині отримувати досвід успішної боротьби зі стресом, що сприяє покращенню самопочуття та відчуття власної ефективності.

Висновки. Аналіз літературних джерел вказує на необхідність використання фізичної активності як альтернативного або додаткового методу лікування психічних розладів з метою зменшення симптомів та запобігання рецидивів у майбутньому. Розуміння взаємозв'язків між тілом і розумом є ключовим етапом у розробці стратегій зменшення поширеності супутніх захворювань та підтримки тих, хто стикається з психічними розладами та хронічними фізичними станами.

Фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я через різноманітні механізми, які можна узагальнити як фізіологічні та психологічні. Теоретична модель вивченого явища на основі аналізу літературних джерел та дослідження впливу фізичної активності на конкретні групи розладів або порушень психічного здоров'я.

Список використаної літератури:

1. World Health Organization. (2019). The WHO special initiative for mental health (2019–2023): universal health coverage for mental health. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/310981>.
2. Фізична активність як немедикаментозний метод допомоги пацієнтам із розладами спектра шизофренії. Ю. А. Крамар. МО «ПСИХІАТРІЯ». м. Київ. 2017с. www.neuronews.com.ua
3. Ruegsegger G, Booth F. Health Benefits of Exercise. https://www.researchgate.net/publication/316972066_Health_Benefits_of_Exercise
4. Психологічна енциклопедія: автор-упорядник О. М. Степанов. К. «Академвидав». 2006. 424 с.
5. Шаронова І. В Психологія здоров'я людини. Проблеми сучасної психології. 2013. вип. 20. С. 738–746
6. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк. Вежа Волин, над. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. 430с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: СМИСЛО-ЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

*Рубльова І.С.**

Соціальна дійсність, як політична, так і економічна, нерідко стає для особистості потужним стресогенним чинником, а довготривалий стрес зазвичай виступає провокатором життєвої кризи. Несприятливі ситуації часто виявляються справжнім випробуванням для більшості людей, що призводить до різних психічних деформацій. Особливо вразливою до таких негараздів категорією є молодь. Саме молодий вік для багатьох – час значних життєвих утруднень.

У зарубіжних дослідженнях життєстійкість вивчалась здебільшого у контексті адаптації до стресу, психічного та психологічного здоров'я (К. Олред, М. Сміт, Ф. Родволт, С. Агустдоттер, Ла Грека, І. Солкана, Дж. Сікора, М. Шейер, Ш. Карвер, Дж. Шарлі, І. Солкова, П. Томанек, В. Флоріан, М. Мікулінчер, О. Таубман, Дж. Лек, Д. Вільямс).

Слід зазначити, що наукові дослідження життєстійкості останніх років стосувалися її особливостей у молодих людей. Увага багатьох вчених звертається на прояв і розвиток життєстійкості у студентської молоді (Н. Волобуєва, О. Юдіна, М. Кузьмін, Л. Кузнецова, О. Кіосева, Л. Сердюк, О. упреева та інші).

Одним з ключових понять у зарубіжній психології є концепція «hardiness» або «життєстійкість», яку вперше запропонував С. Мадді. Він розглядає життєстійкість як базу, з якої виходять та трансформуються стресори, що дозволяє людині адаптуватися до них та перетворювати негативні враження на нові можливості. Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість включає систему поглядів на себе, світ та відносини з навколишнім світом, що є диспозицією, містять три автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику.

Т. Титаренко вважає, що життєстійкість розвивається протягом життя людини. Особистість розвиває перш за все такі ознаки життєстійкості, як гнучкість, еластичність, відкритість новому, готовність до змін. Активізуються адаптивні здібності, потенціал подолання, готовність до будь-яких, приємних чи неприємних, несподіванок. Протягом життя розвиваються такі необхідні для життєстійкості риси, як: переконливість, сміливість, витримка, терплячість.

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Р. Рахімова вважає, що життєстійкість особистості – це сукупність ціннісних установок та диспозицій, що дозволяє сформулювати позитивний життєвий проект, раціонально оцінити існуючі та потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби і позитивно адаптуватися у заданих умовах.

Загальною інтегральною характеристикою особистості життєстійкість вважає Т. Наливайко. На думку вченої, життєстійкість – це паттерн смисло-життєвих орієнтацій, самоставлення, стильових характеристик поведінки, який спирається на природні властивості особистості, але більшою мірою має соціальний характер. Дослідниця виділяє у структурі життєстійкості психологічний та діяльнісний компоненти, а також природні властивості.

Сучасні дослідження в області життєстійкості молоді у кризових умовах включають аналіз смислових орієнтацій, які грають важливу роль у формуванні стійкості та адаптивності. Смисло-життєві орієнтації визначають цінності, цілі та уявлення про мету життя особистості і можуть впливати на її здатність подолати труднощі.

С. Бубнова описує, в структурі життєдіяльності людини, три рівні ціннісних орієнтацій: цінності-ідеали, найбільш загальні, абстрактні: духовні та соціальні; цінності-властивості, які визначаються як особистісні властивості; цінності-способи поведінки, найбільш характерні засоби реалізації та закріплення цінностей-властивостей (Бубнова, 1998).

Смисло-життєва орієнтація являє собою основний стрижень переконань людини, її принципів, цілей, який є імпульсом, поштовхом всієї життєдіяльності, незалежно від світоглядних установок. Смисло-життєвий вибір – це стратегічна лінія, що проходить крізь все життя людини, що підкорює її вчинки і поведінку, а відхилення від неї або її втрата можуть призвести до внутрішніх конфліктів індивіда, моральної, а то й фізичної загибелі. Смисло-життєві орієнтації не вичерпуються однією, навіть дуже важливою, ідеєю, життєвою метою, а являють собою структурну ієрархію «великих» і «малих» смислів.

Д. Ю. Чернов запропонував розглядати смисложиттєві орієнтації як багаторівневу психічну систему з шістьма підсистемами: осмисленість життя, емоційна насиченість життя або процес, визначеність майбутнього або мети життя, задоволеність самореалізацією або результат, віра в керуваність життя або локус контролю – Життя, здатність керувати подіями власного життя або локус контролю – Я».

Смисло-життєва орієнтація особистості реалізується в життєдіяльності індивіда через складну систему опосередкування і виступає механізмом, за допомогою якого людина вбудовується в зовнішнє мінливе середовище, залучається до динамічних процесів знаходження свого місця в культурному просторі.

Позитивна спрямованість розвитку ціннісно-сислової сфери особистості обумовлена переходом людини на більш усвідомлені рівні са-

мовизначення, які пов'язані із зростанням її ціннісної самосвідомості, виникненням усвідомлених форм саморегуляції поведінки та діяльності.

Відомо, що саме юнацький вік є сенситивним для формування ціннісно-сислової сфери особистості. Зіштовхнувшись із новими ситуаціями й подіями, молоді люди намагаються інтерпретувати й систематизувати власний життєвий досвід, виявляючи важливі аспекти особистого й соціального життя, відкриваючи глибші смисли у своєму житті.

Але у юнацькому віці цього досягають не всі молоді люди. *По-перше*, різка зміна образу життя, включення в нові види діяльності, спілкування з іншими людьми викликає певну напругу, а нова життєва ситуація вимагає адаптації до неї. *По-друге*, в складних умовах сьогодення молоді люди часто невпевнені у своєму майбутньому, нерідко переживають негативні емоційні стани з приводу цього, страждають від безглуздості життя, знаходяться в стані смисложиттєвої кризи. Джерелом такого стану є не тільки закономірні глибинні трансформації ціннісно-нормативних засад суспільства, яке постійно розвивається, а й специфічні труднощі дорослішання та освоєння професії.

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що смисло-життєві орієнтації та життєстійкість є двома ключовими психологічними конструктами, які взаємодіють та впливають на психологічний стан та поведінку особистості, особливо в умовах кризи.

Можна зробити **висновок**, що інтеграція смисло-життєвих орієнтацій та життєстійкості дозволяє краще розуміти внутрішні ресурси особистості та її здатність ефективно подолувати труднощі. Розуміння цих психологічних особливостей молоді є важливим для розробки програм та стратегій підтримки у кризових ситуаціях. Дослідження смисло-життєвих орієнтацій та життєстійкості сприяє покращенню якості життя молоді та її здатності адаптуватися до викликів сучасного світу.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ НА САМООЦІНКУ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ

*Стручок В.О.**

Актуальність. Зараз в сучасному світі є дуже важливе ментальне здоров'я та сприйняття себе як особливості. Те, як людина ставиться до себе, як оцінює свої здібності та яке місце відводить собі в суспільстві. Також рівень самооцінки людини впливає на її цілі, бажання, яких вона може досягти. Я вважаю що на даний період часу тема соціального порівняння є дуже важливою. Так як в сучасному світі багато людей трансклюють свої досягнення і статки у соціальних мережах, і багато хто просто опускає руки після побаченого, через те що не зміг в тому ж віці мати подібні досягнення. Що і зумовило вивчення впливу соціального порівняння на самооцінку.

Дослідження соціального порівняння на самооцінку учнів та студентів може бути цікавим і досить важливим з точки зору розвитку особистості та формування їхньої самосвідомості. Таке дослідження може розкрити, які критерії порівняння вони використовують, як це впливає на їхню самооцінку та які наслідки це має на їхнє психічне становище та успішність. Нижче описані основні методи дослідження, що можуть бути використані для вивчення цієї теми.

Мета дослідження полягає у вивченні взаємозв'язку між соціальним порівнянням та самооцінкою у учнів та студентів в різних контекстах. Дослідження має на меті виявити чинники, які можуть посилювати або послаблювати цей вплив, наприклад, особистісні характеристики учнів та студентів або соціальне оточення. Також дослідження оцінить емоційні реакції дітей та студентів на соціальне порівняння та їхній вплив на самооцінку. Крім того, дослідження прагне визначити, чи має соціальне порівняння переважно позитивний або негативний вплив на самооцінку, і які види порівнянь можуть мати позитивний вплив.

Для дослідження було залучено 35 учасників. Використано такий метод дослідження:

Методика Г. М. Казнецової «Визначення рівня своєї самооцінки»

Має на меті оцінити рівень самооцінки особистості. Вона допомагає зрозуміти, як людина сприймає себе, свої можливості, таланти та здібності. Завдяки цій методиці були визначені показники самооцінки. Виявлено, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем самооцінки та статусом в групі. Учасники з вищим статусом виявили схильність до вищої

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

самооцінки, тоді як ті, хто мали нижчий статус, частіше виявляли нижню самооцінку. Це може вказувати на те, що соціальне порівняння має великий вплив на формування самооцінки. Учні та студенти, які перебувають у вищому статусі в групі (наприклад, мають високі академічні досягнення, є популярними серед своїх однолітків тощо), мають тенденцію оцінювати себе позитивно, навіть якщо це не відповідає об'єктивним фактам. З іншого боку, ті, хто перебувають у нижньому статусі, можуть відчувати нижню самооцінку через постійне порівняння з іншими.

За допомогою критерію Краскела-Уоліса було обчислено емпіричне значення та порівняно його з критичними значеннями для рівнів значущості 1% і 5%: Емпіричне значення = 67.3 Критичні значення: для 5%: 5,99, для 1%: 9,21.

Ці результати свідчать про значущість виявлених взаємозв'язків між самооцінкою та соціальним порівнянням для учнів та студентів.

Висновок. Результати дослідження підтверджують важливий вплив соціального порівняння на самооцінку учнів та студентів. Учасники з вищим соціальним статусом виявили тенденцію до вищої самооцінки, тоді як ті, хто перебуває у нижньому статусі, частіше виявляють нижню самооцінку. Це вказує на те, що сприйняття свого місця в групі та порівняння з іншими має суттєвий вплив на спосіб, яким люди оцінюють себе.

Ці результати свідчать про необхідність уваги до питань самооцінки та соціального порівняння в освітніх середовищах. Розуміння цих процесів може сприяти створенню більш сприятливого середовища для розвитку позитивної самооцінки та психічного благополуччя учнів та студентів. Для подальших досліджень важливо розглянути інші фактори, які можуть впливати на ці процеси, такі як роль родини, виховання та культурні відмінності.

Перспективи подальших досліджень у галузі впливу самооцінки учнів та студентів є широкими і можуть включати наступні напрямки: вивчення механізмів формування самооцінки, *розвиток інтервенцій та програм підтримки, вивчення взаємодії самооцінки та навчальних досягнень, вивчення взаємозв'язку самооцінки з психічним здоров'ям.*

Ці напрямки досліджень можуть сприяти розширенню нашого розуміння впливу самооцінки на життя учнів та студентів і спрямувати розробку ефективних стратегій підтримки їхнього психічного здоров'я та успіху.

Список використаної літератури:

- Антоненко Р. В. Розвиток самооцінки студентів: психологічна динаміка: веб-сайт. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29273/>
Герасина В. В. Взаємозв'язок самооцінки та міжособистісних взаємин у підлітковому віці. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2023.

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ

Суханова О.О*.

Втома від співчуття – це феномен, що виникає у професійних психологів та інших допомагаючих фахівців унаслідок емоційного виснаження, пов'язаного з наданням допомоги людям, які переживають стрес, травму або емоційні труднощі. Цей стан характеризується зменшенням здатності співпереживати, високим рівнем емоційного вигорання, а також може включати симптоми схожі на посттравматичний стресовий розлад. Втома від співчуття має значне вплив на професіональну діяльність психологів, оскільки вона може знижувати ефективність терапевтичної роботи, підвищувати ризик вигорання та негативно впливати на загальне психологічне благополуччя фахівців. Відповідно, розуміння та управління цим станом є важливою складовою професійної компетентності в галузі психології [1].

Зв'язок між анатомічними та нейропсихологічними факторами та втомою від співчуття ґрунтується на ролі певних мозкових структур і нейронних механізмів, які регулюють емоційну відповідь та співпереживання. Структури, такі як префронтальна кора, лімбічна система та амігдала, є ключовими в обробці емоційної інформації та формуванні емпатійних відповідей. Надмірне або тривале активування цих областей може вести до емоційного виснаження.

Таблиця 1.
Аналіз ролі мозкових структур до співчуття [2]

Мозкова структура	Роль у процесах
Префронтальна кора	Відіграє центральну роль у регуляції емоцій, ухваленні рішень, та соціальній поведінці. Важлива для розуміння та інтерпретації емоцій інших осіб, а також для когнітивного аспекту співчуття.
Лімбічна система	Задіяна в емоційному відгуку та створенні емоційного зв'язку з іншими особами. Включає гіпоталамус, гіпокамп та інші структури, які регулюють емоційні стани та мотивацію.

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Оверчук В. А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Мозкова структура	Роль у процесах
Амігдала	Ключова у формуванні та збереженні емоційних реакцій, особливо страху та тривоги. Впливає на емоційні аспекти співчуття, допомагаючи визначати емоційну значимість стимулів.

Префронтальна кора є ключовою для когнітивного розуміння емоцій та соціальної поведінки, тоді як лімбічна система залучена до емоційного відгуку та встановлення емоційних зв'язків. Амігдала спеціалізується на обробці емоційного змісту, включаючи реакції на стрес та тривоги. Розуміння цих структур і їх взаємодії є важливим для вивчення втоми від співчуття та розробки стратегій для її зменшення чи запобігання. Нейронні механізми, які впливають на емоційне реагування та сприяють втоми від співчуття, включають низку взаємопов'язаних процесів у головному мозку.

Нейропсихологічні аспекти, такі як регуляція емоцій та когнітивне співпереживання, також відіграють важливу роль. Хронічний стрес і емоційне навантаження, що супроводжують роботу психологів, можуть порушувати нормальну нейропсихологічну функцію, сприяючи розвитку втоми від співчуття через зменшення емоційної резервної спроможності та зниження стресостійкості [3].

Довготривале емоційне навантаження може змінити функціонування цих нейронних механізмів, спричиняючи зменшення емоційної регуляції та підвищення вразливості до стресу. Хронічний емоційний стрес має значний вплив на нейропсихологічні функції, що може сприяти розвитку втоми від співчуття у професіоналів, які працюють у сфері психологічної допомоги. Довготривалий стрес викликає зміни в роботі центральної нервової системи, особливо в областях, пов'язаних з емоційною регуляцією та стресовою відповіддю, як от амігдала, гіпоталамус та префронтальна кора. Ці зміни можуть включати перенапруження ендокринної відповіді на стрес, внаслідок чого збільшується вироблення кортизолу, що при тривалому впливі може порушувати нормальну функцію нейротрансмітерів та впливати на когнітивні процеси [4].

Наприклад, збільшена активність в амігдалі сприяє підвищеному відчуттю тривоги та страху, тоді як дисфункція префронтальної кори може призвести до нездатності ефективно регулювати ці відчуття. Крім того, надмірне емоційне співпереживання збільшує нейронне навантаження, що може викликати емоційне вигорання та зниження професійної ефективності. Таким чином, розуміння та регуляція цих нейронних механізмів є ключовими для запобігання втоми від співчуття та підтримки емоційного благополуччя у професійному контексті.

Крім того, стрес може зменшувати нейропластичність, здатність мозку адаптуватися та реорганізуватися в відповідь на нові виклики та досвід. Це

може негативно вплинути на когнітивну гнучкість і здатність до навчання, що є критичними для ефективного виконання професійних завдань. Таким чином, хронічний емоційний стрес не лише сприяє втоми від співчуття, але й може призвести до загального погіршення професійної ефективності та особистого благополуччя психологів [2].

Емоційна регуляція та когнітивне співпереживання є ключовими нейропсихологічними процесами, які відіграють важливу роль у співчутті. Ефективна емоційна регуляція, яка здебільшого контролюється префронтальною корою, є необхідною для збереження емоційної стабільності та запобігання вигоранню. Когнітивне співпереживання, що залучає мозкові структури, задіяні у теорії розуму, сприяє розумінню та передбаченню емоційних станів інших. Розуміння та розвиток цих процесів може бути корисним для професіоналів, які прагнуть ефективно управляти власним емоційним виснаженням і сприяти професійній ефективності [5].

Зрештою, усвідомлення взаємозв'язку між анатомічними, нейропсихологічними, особистісними та професійними факторами є важливим для розробки ефективних стратегій запобігання втоми від співчуття. Це включає в себе не тільки індивідуальні заходи, такі як розвиток навичок саморегуляції емоцій та забезпечення самопомоги, але й організаційні ініціативи, які спрямовані на створення підтримуючого робочого середовища і зниження професійного навантаження. Такий комплексний підхід дозволяє зменшити вплив втоми від співчуття, покращуючи якість професійного життя та особистого благополуччя фахівців.

Висновок. Втома від співчуття є значущим феноменом у психологічній практиці, що виникає як реакція на емоційні навантаження, пов'язані з наданням допомоги клієнтам, які переживають труднощі. Анатомічні та нейропсихологічні особливості відіграють ключову роль у виникненні втоми від співчуття у психологів. Центральні мозкові структури, включаючи префронтальну кору, лімбічну систему, та амігдалу, залучені в обробку емоційної інформації та реагування на стрес. Підвищене навантаження на ці системи, особливо у випадках хронічного стресу, може спричинити виснаження ресурсів емоційної регуляції, ведучи до втоми від співчуття. Розуміння цих механізмів є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування втоми від співчуття серед психологів.

Список використаної літератури:

1. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис на здобуття наук. ступеня: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. О., 2007. 20 с

2. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування. Посібник під ред. Гридковець Л. М. К. Літера, 2015. 207 с.
3. Неврологія: навчальний посібник [І. А. Григорова, Л. І. Соколова, Р. Д. Герасимчук, А. С. Сон, та ін.] за редакцією І. А. Григорової, Л. І. Соколової. 3-є видання. Київ. ВСВ «Медицина», 2020 р. 640 с.
4. Топічна діагностика патології нервової системи. Алгоритми діагностичного пошуку. Шкробот С. І., Салій З. В., Бударна О. Ю. Укрмедкнига. 2018. 156 с.
5. Терлецька Л. Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу. К. Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет». 2015. 150 с.

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

*Сюр Ю.Б.**

Дослідження проблеми самотності в епоху швидкісного розвитку інформаційних технологій, в період пандемії та війни, які обмежили студентів в соціальному оточенні, спричинивши комунікаційну депривацію, що проявляється в конфліктах, низькому рівні емпатії, труднощах при самопрезентації, спричинило гостру проблему для вивчення у сферах психології, медицини, педагогіки тощо. Адже саме юнацький вік є важливим періодом у становленні особистості.

Пріоритетність вивчення феномену переживання самотності та схильність до переживання самотності як стійку властивість особистості, розуміння самотності як усамітнення, ізоляція, відчуження вказує на актуальність даної проблематики та потребу детального дослідження психологічної сутності переживання самотності у контексті доповнено уявлення про психологічні потреби осіб з різним типом переживання самотності, які можуть призводити як до позитивних, так і до негативних результатів для індивідів.

Однак, не існує єдиного визначення самотності, оскільки вона була визначена по-різному протягом історії психології та в сучасних дослідженнях. Такі автори як Джон Кейгі, Вільям Паттисон, Роберт Вайсберг та Крістофер Лонг вважають самотність наслідком відсутності соціальних зв'язків та стверджують, що вона має негативний вплив на індивідів, оскільки призводить до невлаштування. Інші ж автор як Ролло Мей, Карл Юнг, Маслоу Абрахам та Ларс Фредріксон стверджують, що самотність є необхідною складовою людського розвитку, виникає внаслідок процесів самопізнання та дозволяє розвиток творчого потенціалу особистості. Незважаючи на цінні внески видатних психологів, різноманітні визначення створюють неоднозначність у визначенні поняття самотності.

За такими дослідженнями як «Метааналіз відчуття самотності» зроблений Жулією Холт-Лундштадт разом з іншими дослідниками, «Дослідження якості життя» проведене Ліндою Л. Глесснер та її колегами, «Дослідження старіння» проведене Карол В. Райлі та колегами було виявлено, що значна кількість людей відчують самотність на різних етапах свого життя. [2, с. 333]

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Об'єкт дослідження: феномен переживання самотності особистості студента.

Предмет: Вплив самооцінки на переживання самотності студентів.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу самооцінки на переживання самотності в студентів.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань нами були використані загальнонаукових методи, а саме, теоретичні: аналіз, синтез, класифікація, систематизація, порівняння і узагальнення теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: спостереження, бесіда, тестування, психолого-педагогічний експеримент; методи математичної статистики: метод кореляційного аналізу. Для досягнення поставленої мети дослідження застосовано комплекс психодіагностичних методик: методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. М. Казанцевою), опитувальник «Самотність» (С. Г. Корчагіної).

У дослідженні взяло участь 66 студентів 2 курсів. За результатами методик було виявлено, що переважна більшість з них має адекватний рівень самооцінки та неглибоке переживання самотності.

Самооцінку можна поділити на:

Адекватна – це самооцінка яка дозволяє людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності та вимогами тих. При оптимальній адекватній самооцінці людина правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично відноситься до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та досягнення у певній діяльності, вміє ставити перед собою досяжні цілі.

Неадекватна (завищена або занижена) – самооцінка деформує внутрішній світ особи, створює її мотиваційна і емоційно-вольова сфери і тим самим перешкоджає гармонійному розвитку. Якщо людина недооцінює себе в порівнянні з тим, чого вона у дійсності вартує, то у неї самооцінка занижена. У тих же випадках, коли вона переоцінює свої можливості, результати діяльності, особистісні якості, зовнішність, для неї характерною є завищена самооцінка. [1, с. 164]

В таблиці 1. приведені результати досліджень самооцінки.

Таблиця 1.
Показники рівня самооцінки за методикою
«Визначення рівня самооцінки» Г. М. Казанцевої

Рівні	Адекватний	Завищений	Занижений
Показники	44%	31%	25%

Самотність може мати різні форми і виражатися по-різному.

Однією з них є – соціальна самотність, коли людина почувається відокремленою від інших та має обмежений соціальний контакт. – емоційна

самотність, коли людина може бути оточена людьми, але не встановлює глибоких емоційних зв'язків і почувається непов'язаною з ними. [3, с. 1–2]. В таблиці 2. приведені результати досліджень самотності.

Таблиця 2.
Показники рівня самотності опитувальника
«Самотність» (С. Г. Корчагіної)

Рівні	Не переживає самотність	Глибоке переживання самотності	Дуже глибоке переживання самотності	Неглибоке переживання самотності
Показники	18%	28%	18%	36%

Порівнявши результати респондентів за двома методиками можна дійти висновку, що занижена та завищена самооцінка є основою частиною, яка за результатом відчула неглибоке, глибоке та дуже глибоке переживання самотності. Адекватна самооцінка зайняла лише позиції людей, що не переживають зараз самотності та відчують неглибоке переживання самотності.

Досліджено вплив між рівнем самооцінки та переживанням самотності у студентів за результатами діагностики, був проведений кореляційний аналіз за методом рангової кореляції Пірсона. Було виявлено прямий вплив між рівнем самооцінки та переживанням самотності у студентів при $p \leq 0,01$.

Список використаної літератури:

1. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Чернігів. 2015. С. 163–165.
2. Чеснокова І. І. Проблема самосвідомості в психології. Миколаїв. 1997. 144с.
3. Черниш В. Ф. Проблема самотності в сучасному світі. [Електронний ресурс] URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf>

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ

*Шматок С.Ю**

Актуальність дослідження. У сучасному світі, особливо в умовах постійних змін і стресів, проблема тривожності серед підлітків набуває все більшого значення. Особливо важливою вона стає у період старшої школи, коли учні зазнають не лише навчальних, а й соціальних та емоційних викликів. Тривожність може впливати на їхню навчальну успішність, психічне здоров'я та загальне самопочуття. Розуміння та ефективне управління тривожністю у старших школярів є ключовим завданням для підвищення якості їхнього життя та навчання.

Аналіз останніх робіт та публікацій. Поняття тривожності та засобів її подолання частково вивчені в філософії, соціології, педагогіці та педагогічній психології (І. Абдуллаєва, В. Бойко, М. Буриш, Н. Водоп'янова, Н. Гришина). В психології наукові пошуки здійснені в рамках конструктивної психології емоційного інтелекту (Л. Карамушка, А. Куфлієвський, К. Кондо, А. Ленгле, С. Максименко, К. Маслач, В. Москаленко), соціальної психології (Г. М. Андреева, Л. А. Петровська), психології управлінської діяльності (В. Орел, Т. Ронгінська, О. Старченкова, Т. Форманюк, Х. Фройденбергер).

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі, можна зустріти різні визначення поняття тривожності, хоча більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано – як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і його динаміки.

Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розмежування ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної тривожності, що є стабільною властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності, як результату взаємодії особистості і її оточення (Петровський, 1990). Можна виділити дві більші групи ознак тривоги: перша – фізіологічні ознаки, що протікають на рівні соматичних симптомів і відчуттів; друга – реакції, що протікають у психічній сфері.[1]

Високий рівень тривожності дитини можна розглядати як варіант несприятливого розвитку її особистості. Тривожність буває ситуативною, але може стати й особистісною особливістю. *Тривожність* – це індивіду-

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

альна психологічна особливість, яка виявляється в підвищеній схильності почуватися занепокоєним за будь-яких життєвих ситуацій, у тому числі тих, які взагалі не можуть викликати тривоги. [2]

З метою емпіричного вивчення тривожності старших школярів нами було проведене дослідження на базі Міжнародної Української школи у місті Клайпеда (Литва). У дослідженні взяли участь 20 учнів старшого шкільного віку. Для проведення емпіричного дослідження було використано 3 методики, перелік та коротка характеристика яких подана нижче.

- Шкала депресії Бека;
- Шкала Занг для самооцінки депресії;
- Методика виявлення рівня тривожності підлітків Кондаша.

За результатами дослідження за шкалою депресії Бека ми отримали в групі осіб старшого шкільного віку наступні результати, що графічно представлені на *рисунку 1*.



Рис.1. Результати дослідження за шкалою Бека



Рис. 2. Результати обстеження за шкалою Занг

Таким чином, ми можемо констатувати той факт, що із загального числа респондентів, більша половина має виражений високий рівень депресії, 4 із 20 респондентів мають незначні прояви депресивного стану та 4 особи із загального числа опитаних не виявили ознак депресії під час проведення діагностики за методикою Бека.

Результати дослідження за шкалою депресії Занг представлені на *рис. 2*.

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

Методика діагностики рівня тривожності Кондаша показала нам наступні результати (*рис. 3*).



Рис. 3. Результати діагностики рівня тривожності Кондаша

Серед загальної кількості респондентів виявлено високий рівень тривожності на рівні 40%, та середній рівень тривожності демонструють також

40% дітей, тобто більша половина дітей – так чи інакше – перебуває у стані підвищеної тривожності.

Висновок. Психологічні детермінанти тривожності старшокласників часто пов'язані з різноманітними внутрішніми і зовнішніми чинниками, які впливають на їхній емоційний стан. Важливу роль відіграють особистісні особливості, такі як низька самооцінка, схильність до перфекціонізму та висока чутливість до стресу. Старшокласники, які відчувають постійний тиск через навчальні досягнення, очікування батьків і вчителів, а також страх перед майбутнім, можуть демонструвати підвищений рівень тривожності. Соціальні фактори, такі як відносини з однолітками, булінг або відсутність підтримки у близькому оточенні, також можуть сприяти виникненню тривожних розладів.

Крім того, розвиток тривожності у старшокласників може бути пов'язаний з особливостями їхнього психосоціального розвитку. Підлітковий період характеризується значними змінами в емоційній сфері, формуванням ідентичності та пошуком свого місця у суспільстві. Переживання, пов'язані з цими змінами, можуть посилювати тривожність, особливо якщо підлітки не отримують достатньої емоційної підтримки та розуміння з боку дорослих. До того ж, сучасні виклики, такі як вплив соціальних мереж і медіа, можуть додатково загострювати почуття невпевненості та тривоги у старшокласників, що робить питання психологічної підтримки особливо актуальним.

Список використаної літератури:

Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – СумДПУ імені А. С. Макаренка, – Суми – 2017. – 334 с.

Загальна психологія: Підруч.для студентів вищ.навч.закладів/ За загальн.ред.акад. С. Д. Максименка. – К.: Форум, 2002. – 554 с.

Павелків Р. В., Цигикало О.П Дитяча психологія: Навч. посіб. – К., Академвидав, 2008–432с.

Славіна Н. С. Психологічні умови розвитку оптимістичних почуттів дітей старшого шкільного віку / Н. С. Славіна // зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2008. Т. 10. – С. 419–426.

Славіна Н. С. Основні закономірності розвитку емоційної сфери як складова особистісного становлення д/ Н. С. Славіна // Науковий вісник Миколаїв. держ. ун-ту. Біологічні та психологічні науки. – Миколаїв, 2006. – Вип.13. – С. 193–197.

СЕКЦІЯ 2

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ
ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
В ОСВІТІ

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

Гуменюк О.О.*

В освітньому процесі психологічний аспект відіграє важливу роль, оскільки він визначає не лише когнітивний розвиток учнів, але й їхнє емоційне та соціальне благополуччя. Проблеми психології навчання та психологічного супроводу в освіті стають особливо актуальними в контексті сучасного світу, де зростає складність вимог до учнів, змінюються форми та методи навчання, індивідуальні потреби дітей, а також зростає увага до психологічного здоров'я та розвитку кожної особистості.

Тому ми вирішили проаналізувати та висвітлити проблеми, пов'язані з психологією навчання та психологічним супроводом в освіті. Основною метою є виявлення факторів, що впливають на ефективність навчального процесу та психологічний комфорт учасників освітнього процесу, а також пошук шляхів їх вирішення.

Проблеми, пов'язані з психологією навчання, охоплюють широкий спектр аспектів, від емоційного стану учнів до сприяння їхньому соціальному та академічному розвитку. Однією з найбільш актуальних проблем у сфері освіти стало навчання в умовах пандемії COVID-19. Зміна форматів навчання, введення дистанційних та гібридних форматів, а також велике навантаження на вчителів, учнів та батьків – усе це має серйозний вплив на психологічний стан учасників навчального процесу. Згідно з дослідженням Мартіна і Коллінса (2020), навчання в умовах пандемії може призвести до стресу, тривоги та втрати мотивації учнів, а також збільшення втоми та вигорання серед педагогів [4]. Також із дослідженням Лі та Ха (2021), учні та вчителі стикаються зі стресом, тривогою та втомою внаслідок переходу до нових форматів навчання [3].

Ще однією важливою проблемою є забезпечення психологічної безпеки учнів у школі. Згідно з дослідженням Девіса та ін. (2019), булінг, кібербулінг та інші форми насильства серед однолітків можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я дітей та підлітків. Одна із складнощів у забезпеченні психологічної безпеки учнів є неадекватна реакція середовища на проблеми, пов'язані зі здоров'ям психіки. Часто ігнорування, мінімізація чи навіть виправдання випадків булінгу може призводити до зростання випадків насильства та бездіяльності у вирішенні цих проблем [2]. Психологічна безпека учнів є однією з найважливіших складових ефективної та гармонійної освітньої сис-

* Здобувачка 3 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Короцінській Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

теми. Її забезпечення вимагає не лише розвинених стратегій протидії булінгу та кібербулінгу, але й комплексного підходу до створення підтримуючого та емпатичного навчального середовища.

Інклюзивна освіта – це ще одна важлива тема в контексті психології навчання. Однією з ключових складових інклюзивної освіти є створення сприятливого середовища для соціальної адаптації та взаємодії учнів [6]. Це означає сприяння розвитку навичок спілкування, емпатії та взаєморозуміння, а також створення позитивного соціального клімату в навчальному закладі. Інклюзивна освіта є не лише підтримкою для учнів з різними потребами, але й ключовим елементом будівництва гармонійного та рівноправного суспільства. Її розвиток вимагає уваги до індивідуальних потреб учнів, підтримки вчителів та адміністрації шкіл, а також системної підтримки від державних та громадських структур [5].

Отже, ми припускаємо твердження про те, що ефективно вирішення проблем психології навчання та психологічного супроводу в освіті потребує комплексного підходу, який враховує індивідуальні потреби учасників навчального процесу, психологічний комфорт та безпеку навчального середовища. Нижче описані програми заходів, спрямованих на підвищення ефективності освітнього процесу за рахунок стабілізації емоційного стану усіх учасників освітнього процесу.

Вирішення проблем:

Дистанційне навчання

- Впровадження програм психологічної підтримки для учнів, вчителів та батьків, які надаються онлайн або через телефонні лінії допомоги.
- Організація тренінгів для вчителів щодо стратегій роботи зі стресом та тривогою учнів під час дистанційного навчання.
- Використання інтерактивних технологій та онлайн-ресурсів для забезпечення активного та цікавого навчання в умовах віддаленості.

Забезпечення психологічної безпеки учнів:

- Впровадження програм профілактики булінгу та кібербулінгу, які включають у себе навчання учнів та педагогів про важливість толерантного та поважного ставлення одне до одного.
- Створення механізмів реагування на випадки булінгу, включаючи консультування та підтримку для жертв та винищувачів.

Розвиток інклюзивної освіти:

- Забезпечення доступу до спеціальних ресурсів та технологій для учнів з особливими потребами, що дозволяє їм брати активну участь у навчальному процесі.
- Організація тренінгів для вчителів з питань роботи з різноманітними потребами учнів та створення сприятливого навчального середовища для всіх.

Ці заходи, на наш погляд, спрямовані на забезпечення психологічного комфорту та безпеки учасників освітнього процесу, а також на покращення якості навчання та розвитку кожної дитини. Вони вимагають спільних зусиль учителів, адміністрації, батьків та громадськості для успішної реалізації та підтримки.

Отже проблеми психології навчання та психологічного супроводу в освіті є складними та багатогранними. Шляхи вирішення цих проблем включають у себе розвиток ефективних стратегій психологічної підтримки, забезпечення безпечного та сприятливого середовища для учнів, а також розробку і впровадження інноваційних методик навчання, комплексного підходу, який враховує індивідуальні потреби учнів, психологічний комфорт та безпеку навчального середовища, а також адаптацію до сучасних викликів, таких як пандемія COVID-19 або ж як наданий момент воєнного стану із 2022 року в Україні

Важливо пам'ятати, що успіх у вирішенні цих проблем залежить від спільних зусиль всіх учасників освітнього процесу – вчителів, адміністрації, батьків, студентів та громадськості. Тільки спільною працею та взаємодією ми зможемо створити сприятливі умови для розвитку кожної дитини та забезпечити її успіх у навчанні та житті. Саме комплексне вирішення психологічних викликів допоможе створити сприятливе підґрунтя для розвитку підростаючого покоління та його максимальної самореалізації в майбутньому.

Список використаної літератури:

- Booth, T., et al. (2019). Including Children with Disabilities in Regular Classrooms: A Review of Literature. *Journal of Educational Psychology*, 110, 74–86.
- Davis, L., et al. (2019). The Impact of Bullying in Schools: A Global Perspective. *Child Development Perspectives*, 13(1), 15–20.
- Lee, Y., & Ha, C. (2021). The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Students and Teachers: A Comparative Study. *International Journal of Psychology*, 56, 3–12.
- Martin, A., & Collins, K. (2020). The Impact of COVID-19 on Education. *International Journal of Social Science Studies*, 8, 1–10.
- Smith, J., et al. (2020). Creating a Safe and Supportive School Environment: The Role of Teachers and School Staff. *Educational Psychology Review*, 32, 65–79.
- Smith, D., et al. (2020). Bullying in Schools: Effects on Mental Health and Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 110, 210–225.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ З УСПІШНІСТЮ У НАВЧАННІ У ШКОЛЯРІВ

*Козачук Д.О**

Актуальність проблеми. Наше суспільство часто висуває вимоги до покращення навчання у школі, щоб діти стали більш успішнішими та зацікавленими, але діти не завжди можуть відповідати цим вимогам і це викликає у них тривожність і багато подібних факторів. Розуміння того як тривожність взаємозв'язана з успішністю у навчанні у школярів, допоможе нам розкрити нові можливості – більш якісне навчання, гармонійний стан, здорове сприйняття своїх можливостей. Вибірку людей складають школярі для них це буде актуально і дуже корисно, тому що це допоможе їм краще зрозуміти свій стан і навчитися балансувати його для успішного навчання. Учні часто зустрічаються з різними проблемами: булінг з боку однолітків, психологічне тиснення від батьків, родичів, висока самокритичність тощо. Це все може викликати високий рівень тривожності, велика ймовірність того, що успішність у навчанні та вмотивованість до нього може різко знизитися.

Щоб довести наскільки тривожність взаємозв'язана з успішністю у навчанні ми провели дослідження, це допоможе зрозуміти нам: варто звернути увагу більше дослідження тривожності, щоб покращити успішність у навчанні, чи варто більше зосередитися на успішності і тривожність спаде.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття тривожності зустрічається ще у сиву давнину, зокрема в трактаті «Тускуланські бесіди» давньоримського філософа Марка Тулія Цицерона (106–43 рр. до н.е.), який зазначав, що тривожність як риса характеру відрізняється від стану тривоги у тому сенсі, що той, хто іноді відчуває страх, необов'язково завжди стривожений, а той, хто тривожний, необов'язково у всіх випадках відчуває страх [1].

Піддав аналізу це судження німецько-британський вчений-психолог Ганс Айзенк і зазначив, що під тривожністю як рисою характеру Цицерон розуміє відносно постійний стан сильного збудження симпатичної нервової системи, страху і підвищеної емоційності, в той час як стан тривожності являє собою стан людини в конкретний момент, незалежний від рівня емоційності, звичайного для даної людини [1].

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

П. Тілліх стверджував «Тривога – це скінченність, яку переживає людина, як свою власну скінченність». Саме у його працях найбільш чітко відслідковується різниця між страхом та тривогою. Страх має певний об'єкт, який можна побачити, зустріти, витерпіти. Знаючи, який це об'єкт людина може вступати у боротьбу з ним, тим самим, зменшувати свій страх. Тривога ж немає об'єкту, тому боротьба, співучасть з ним не можливі. П. Тілліх зазначає, що людина, яка охоплена тривогою, повністю віддана їй та немає ніякої опори. Через це і виникає безпомічність, дезадаптація, неадекватні реакції. Страх і тривога не роздільні, але розпізнавані [3].

3. Фрейд визначав тривожність як неприємне емоційне переживання, що є сигналом небезпеки, відчуття невизначеності, невпевненості та безпорадності. 3. Фрейд визнавав необхідність розмежування страху і тривожності, вважаючи, що страх – це реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність – реакція на небезпеку, невідому і невизначену [1].

В сучасній психології вихідним поняттям є тривога – емоційний стан занепокоєння, що виникає у людини в ситуації невизначеної небезпеки, яка представляє для неї фізичну або психологічну загрозу, очікування несприятливого розвитку подій [2]. Спорідненим до неї є також тривожність – схильність людини до переживання вираженої тривоги в невизначених ситуаціях.

Мета: теоретично обґрунтувати практично дослідити, як тривожність впливає на успішність у навчанні.

Виклад основного матеріалу. Для реалізації дослідження ми обрали серійну вибірку, на якій дослідили взаємозв'язок тривожності з успішністю у навчанні у школярів у визначених теоретичним та методологічним аналізом фактора. Після комплексного дослідження, нами буде здійснено загальний аналіз цих факторів та побудовано критерій. Вибірку опитуваних склали 30 школярів з них 11 хлопців і 19 дівчат, віком від 14 до 17 років.

На першому етапі дослідження ми обрали методики «Тест тривожності Філіпса» та «Шкала рівня тривожності у підлітків» для діагностування тривожності, також провели анкету на успішність.

Проаналізуємо отримані результати використаних методик.

Згідно з показниками анкети, більшість дітей у школі мають середній рівень успішності у навчанні (66.67%)-20 школярів із 30, низький рівень успішності у навчанні мають 6 із 30 (20%) і високий рівень успішності у навчанні мають лише 4 із 30 (13.33%).

Згідно з показниками «Теста Філіпса», школярів з низькою тривожністю – 70% (21 школяр), підвищену тривожність мають 16,67% (5 школярів), високу тривожність – 13,33% (4 школяра).

Згідно з показниками «Шкали рівня тривожності у підлітків», школярів мають самооціну тривожність –19, міжособистісну – 7, і лише 4- шкільну.

Порівнявши відповіді школярів, ми дійшли до такого висновку, що школярі які мають низький рівень тривожності мають набагато вищий рівень успішності у навчанні ніж школярі із високою чи підвищеною тривожністю.

Висновок. Гіпотеза підтвердилася. Отже на основі цього дослідження можна створити різні методики на покращення успішності у навчанні та зниження тривожності. В цілому воно показало наскільки важливо берегти і піклуватися про ментальний стан учнів, щоб покращити їхню ефективність та успішність у навчанні.

Список використаної літератури:

1. Імедадзе Н. В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці. Психологічні дослідження / Ред. А. С. Прангішвілі. Тб., 1996. С. 49–58.
2. Хохліна О. П., Ельшокрі Я. О. Дослідження тривожності студентів впродовж навчання у вищому навчальному закладі Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 3 до вип. 31: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». К.: Гнозис, 2014. С. 85–88.
3. Тілліх П. Мужність бути Пер. с англ. О. Сідаковою. Київ: Дух і Літера, 2013. С. 200

ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ У НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Конюхова А.С.*

Актуальність роботи: У сучасному світі, де освітній процес зазнає значних трансформацій, підліткові конфлікти в навчальному середовищі стають все більш помітними та актуальними для дослідження. Соціальні взаємодії між учнями часто призводять до конфліктних ситуацій, які можуть мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я та академічної успішності підлітків. Розуміння чинників, які сприяють виникненню цих конфліктів, є ключовим для розробки ефективних методів їх вирішення та профілактики. Актуальність цієї теми підкреслюється зростаючими вимогами до соціальної адаптації підлітків у сучасному світі. Конфлікти в навчальному середовищі можуть впливати на їхнє емоційне благополуччя, відносини з однолітками та навіть на їхні навчальні досягнення. Така проблема вимагає уваги як з боку педагогів і батьків, так і з боку дослідників, щоб розробляти стратегії підтримки та профілактики. Розуміння динаміки конфліктів у навчальному середовищі може також сприяти формуванню більш толерантного та відкритого клімату в школах, де різноманітність індивідів та їхніх переконань поважається й підтримується.

Мета дослідження: аналіз основних чинників, які призводять до виникнення конфліктів між підлітками в навчальному середовищі.

Об'єкт дослідження: конфліктна поведінка підлітків.

Предмет дослідження: чинники, що сприяють виникненню конфліктів у підлітків.

У ході дослідження нами було висунуте припущення, що тривожність є чинником вибору стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях з однолітками в навчальному процесі.

У дослідженні ми задіяли учнів Вінницького ліцею № 27 у кількості 40 осіб чоловічої та жіночої статі віком 16 років. Були використані такі методи дослідження: Діагностика рівня емпатійних здібностей за В.Бойко, методика «шкала тривога Спілбергера-Ханіна», Опитувальник Томасса-Кілмана типи поведінки у конфлікті.

На першому етапі дослідження нами було здійснено аналіз показників: тривожності учнів, методика «шкала тривожності Спілбергера-Ханіна».

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

За результатами тестування було встановлено, що у підлітків домінує помірний рівень ситуативної тривожності, так як показники у більшості (80%) не перевищували середній рівень (31–44 бали). Це говорить про те, що в даній групі учнів у різних випадках навчання рівень тривожності знаходиться в нормі, тобто вони здатні адекватно реагувати на різноманітні ситуації.

Отримані дані представлені в таблиці 1. та мал.1.1

Таблиця 1
Показники рівня тривожності за методикою Спілберґера-Ханіна

№	Рівень реактивної тривожності	Рівень РТ у %
1.	Низька	9
2.	Середня	80
3.	Висока	11

На другому етапі дослідження ми використовували методику Томаса-Кілмана на визначення типів поведінки у конфлікті. Результати методики представлені в таблиці 2.

Таблиця 2
Результати методики Томаса-Кілмана

	Суперництво	Співробітництво	Компроміс	Уникнення	Прийняття
Середнє арифметичне	5,97	6,32	6,55	5,07	6,12
Стандартне відхилення	3,07	2,16	2,7	2,02	3,01

Можемо зробити висновок, що компроміс має найбільше середнє арифметичне з усіх типів, що може вказувати на те, що підлітки здатні знаходити взаємні угоди під час конфлікту. Співробітництво теж має високий показник, що свідчить про готовність до співпраці та розв'язання конфліктів. Уникнення має найнижчий показник – це говорить про більш відкритість до вирішення проблем.

За даними цих методик можна зробити висновок, що рівень тривожності не суттєво впливає на типи поведінки у конфлікті. Спостерігається стабільність кожного типу поведінки, незалежно від рівня тривожності, що може свідчити про те, що ці дві змінні можуть бути незалежними одна від одної.

На третьому етапі дослідження було здійснено аналіз показників емпатії за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей В.Бойко». Результати наведені в таблиці 3.

Таблиця 3
Результати діагностики емпатії за методикою Бойка

Дуже низький рівень емпатії	0%
Низький рівень емпатії	45%
Середній рівень емпатії	32.5%
Високий рівень емпатії	22.5%

Рівень емпатії різний серед різних груп людей. Більшість людей мають низький або середній рівень емпатії, що може впливати на їхні міжособистісні взаємовідносини та сприйняття оточуючого світу.

Рівень емпатії може взаємодіяти із тривожністю та впливати на типи поведінки у конфлікті, створюючи різноманіття в способах спілкування та взаємодії з оточуючими.

Список використаної літератури:

Блохіна, І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), 2022. с. 84–93. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42696> (дата звернення 26.04.2024).

Храбра С. З. Дослідження адаптаційних можливостей учнів старшого шкільного віку в залежності від рівня особистісної та ситуативної тривожності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 361–368 URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Vkpnuifv_2015_8_56 (дата звернення 26.04.2024)

Adler A. Understanding Human Nature: The psychology of personality / Alfred Adler. – New Delhi: General Press, 2020. 316 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/351497342_Adler_Understanding_Human_Nature_1923 (дата звернення 26.04.2024)

ГРУПОВІ РІШЕННЯ В ІГРОВІЙ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Кулик Д.А.*

У сучасному світі ігрова взаємодія стає все більш важливою не лише для розваги, але й для розвитку соціальних навичок, комунікації та співпраці. Одним з ключових аспектів цієї взаємодії є групові рішення, які визначають успіх команди в грі. Дослідження в цій області не лише допомагають краще зрозуміти динаміку групових взаємодій у ігрових ситуаціях, але і розкривають нові можливості для розвитку ефективних стратегій співпраці та вирішення конфліктів [1].

Останнім часом активні методи навчання набули більшої цінності, що призвело до збільшення рекомендацій у педагогічній літературі стосовно використання групової роботи. Багато дослідників, зокрема фахівців з розвивального навчання, вважають, що в початковій школі важливо формувати навички, необхідні для успішного спільного пошуку, що включає вміння організовувати роботу групи та свідомо вибирати ефективні форми співпраці залежно від завдання. Такий підхід сприяє досягненню бажаних результатів і включає рекомендації щодо організації групової роботи.

Групова форма організації навчальної діяльності – це форма організації навчання в малих групах учнів, об'єднаних спільною навчальною метою.

Формування вміння працювати в групі фактично передбачає одночасне формування кількох видів здатностей:

- *Здатність до «колективного мислення» для знаходження способу розв'язання певного класу задач;*
- *Здатність організувати спільну роботу;*
- *Здатність до рефлексії.*

На першому етапі основним завданням групової роботи є оволодіння дітьми нормами співпраці, навчання способів організації спільного обговорення.

Після того як правила роботи групи освоєні школярами тобто всі дотримуються виконання завдань самостійно, акцент переноситься на пошук, конструювання учнями способу розв'язання певного типу задач чи вправ.

Групові рішення в ігровій взаємодії – це процес, коли група людей спільно приймає рішення під час гри. Це може стосуватися будь-якого

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

типу гри: настільної, командної, комп'ютерної тощо. Головна ідея полягає в тому, що кожен учасник групи вносить свої думки, ідеї та стратегії, і разом вони обговорюють та приймають рішення, яке впливає на подальший хід гри. Групові рішення в іграх можуть розвивати комунікативні навички, сприяти співпраці та виробленню стратегічного мислення. Вони також можуть відображати реальні ситуації, коли люди повинні працювати разом для досягнення спільної мети.

Групові рішення в іграх для дітей мають велике значення для їхнього розвитку. Це не лише спосіб весело провести час, але й важливий метод навчання. Гра в команді вчить дітей співпраці, комунікації та взаємодії з іншими. Вони вчаться слухати інші думки, висловлювати свої, шукати компроміси та приймати спільні рішення. Ці навички корисні як у шкільному житті, так і у подальшому дорослому житті, допомагаючи дітям стати успішними командними гравцями у різних сферах життя.

Гра широко використовується як основний засіб соціальної інтеграції дітей, формування у них навичок соціальної поведінки. Коли дитина грається, приймаючи на себе різні ролі, відтворюючи або продумуючи ті чи інші цікаві ситуації і способи поведінки в них, його соціалізація проходить найприродніше і успішно.[2]

Найчастіше на уроках можна використовувати такі види роботи в парах:

- Гра «Незнайко» (один учень читає, інший виправляє помилки);
- «Інтерв'ю» (узяти інтерв'ю і визначити ставлення партнера до заданого тексту, статті і т.д.);
- Гра «Кіт і мишка» (зробити критичний аналіз чи редагування письмової роботи один одного) [3].

Отже, групові рішення в ігровій взаємодії є важливим елементом розвитку як для дітей, так і для дорослих. Вони сприяють розвитку комунікативних навичок, співпраці, взаєморозуміння та стратегічного мислення. Цей процес навчання через гру відображає реальні життєві ситуації та допомагає учасникам навчитися приймати спільні рішення, що є ключовим умінням у сучасному світі.

Список використаної літератури:

Групові методи роботи на уроках в початкових класах. URL: <https://naurok.com.ua/grupovi-metodi-roboti-na-urokah-v-pochatkovih-klasah-74935.html> (дата звернення: 30.03.2024)

Гра як засіб соціалізації сучасного дошкіль 2020. URL: <https://www.airo.com.ua/gra-yak-zasib-soczializaczii-suchasnogo-doshkilnika/>

Групові форми роботи, як засіб підвищення якості знань на уроках в початкових класах. URL: <https://naurok.com.ua/obmin-dosvidom->

grupovi-formi-roboti-yak-zasib-pidvischennya-yakosti-znan-na-urokah-v-rochatkovih-klasah-355167.html (дата звернення: 15.03.2024)

Форми роботи групового навчання. URL: konferentsiia-stratehii-innovatsiinoho-rozvytku-pryrodnych-dystsyplin-dosvid-problemy-ta-perspektyvy/sektsiia-1-pidhotovka-vchyteliv-pryrodnych-dystsyplin-ievropeiskyi-ta-vitchyzniani-dosvid/10896-formy-roboty-hrupovo-navchannya (дата звернення: 29.04.2024)

ФРУСТРАЦІЯ ЯК ЧИННИК МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У СТУДЕНТІВ

Сорока Л.В.*

Актуальність теми фрустрації як чинника мотивації до навчання у студентів полягає в тому, що фрустрація впливає на психологічний стан студентів і може відігравати як позитивну, так і негативну роль у їхньому навчальному процесі. Фрустрація, яка виникає внаслідок перешкод у досягненні мети або отриманні очікуваного результату, може стати джерелом мотивації для подолання цих перешкод та досягнення успіху.

Одним із аспектів актуальності цієї теми є її зв'язок зі станом психологічного комфорту студентів. Надмірна фрустрація може викликати стрес та впливати на загальний настрій, емоційний стан і навіть самооцінку студентів. В той же час, управління фрустрацією та перетворення її на конструктивну мотивацію може допомогти студентам зберегти ефективність та інтерес до навчання.

Також важливо враховувати, що рівень фрустрації може відрізнятися у різних студентів залежно від їхніх особистісних особливостей, досвіду та підходів до вирішення проблем. Деякі студенти можуть використовувати фрустрацію як стимул для саморозвитку та досягнення нових висот у навчанні, тоді як інші можуть відчувати втому та втрату інтересу до навчання.

Мартін і Марш у своєму дослідженні (2020) розглянули вплив фрустрації на академічну мотивацію студентів. Вони виявили, що фрустрація може стимулювати студентів до підвищення своїх зусиль і пошуку нових стратегій навчання, якщо вони мають високу внутрішню мотивацію та підтримку з боку викладачів і однокурсників. Однак у випадках, коли студенти мають низьку внутрішню мотивацію і недостатню підтримку, фрустрація може призводити до зниження інтересу до навчання і погіршення академічних результатів.

Сміт і Джонсон (2019) провели дослідження на тему взаємозв'язку між фрустрацією, стресом і емоційним вигоранням серед студентів. Вони виявили, що високий рівень фрустрації часто пов'язаний із підвищеним рівнем стресу, який, у свою чергу, може призводити до емоційного вигорання. Емоційне вигорання характеризується хронічною втомою, цинізмом і зниженням професійної ефективності, що негативно впливає на навчальний процес.

Мета полягає в теоретичному та практичному дослідженні фрустрації як чиннику мотивації до навчання у студентів.

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Гіпотеза: Низький рівень стресостійкості у студентів, що корелює з підвищеним рівнем стресу та високим рівнем особистісної фрустрації, може мати значний вплив на їх мотивацію до навчання.

Я досліджувала 50 респондентів, серед яких 25 чоловіків та 25 жінок, віком від 18 до 25 років.

Були використані дві методики для оцінки психологічних аспектів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації, розроблена Томасом Холмсом і Річардом Раге [16], є однією з перших та важливих методик для оцінки рівня стресостійкості та адаптації людини в сучасному світі. Ця методика базується на концепції, що життєві події можуть викликати різний рівень стресу у різних людей і цей рівень можна виміряти через оцінку кількості подій, які сталися з людиною за певний період часу.

Суть методики полягає у складанні списку з 43 подій, які можуть відбутися в житті людини. Кожній події призначається бал, що відображає його потенційний вплив на рівень стресу. Після оцінки кожної події, їхні бали складаються для визначення загального рівня стресу за певний період, наприклад, за останні 12 місяців.

Методика «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойко [8] є однією з ефективних засобів оцінки стану особистості в контексті її стресостійкості та реакції на різні ситуації. Цей інструмент дозволяє виявити рівень тривожності та особистісну фрустрацію, що є ключовими показниками для подальшого планування та надання допомоги або терапії.

Основна мета методики полягає в тому, щоб за допомогою 11 запитань оцінити схильність особистості до немотивованої тривожності. Ці запитання стосуються різних ситуацій, що можуть викликати тривогу, та дозволяють отримати інформацію про те, наскільки сильно ці ситуації впливають на емоційний стан людини.

Незважаючи на високу показникову достовірність методики, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної досліджуваної особи та умови її життя при інтерпретації результатів. Такий підхід дозволяє уникнути спотворень у визначенні рівня тривожності та забезпечити більш точну та корисну інформацію для подальших дій з психологічної або медичної підтримки особистості.

Для аналізу отриманих даних використовувалися різні методи математичної статистики, які дозволили зробити детальну оцінку розподілу даних та їх взаємозв'язку. Основні методи включали в себе описову статистику та кореляційний аналіз.

У цьому дослідженні аналізували особливості стресостійкості та рівні особистісної фрустрації серед досліджуваних осіб. Використовували методику «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації» Холмса і Раге, результати

аналізували за допомогою середнього арифметичного, моди, медіани та коефіцієнта варіації. Середнє арифметичне стресостійкості та соціальної адаптації склало 183,16 балів для чоловіків і 241 бал для жінок, що свідчить про високий рівень стресостійкості та середній рівень соціальної адаптації.

Таблиця 1.
Описова статистика «Стресостійкість та соціальна адаптація загальної вибірки»

Шкала	Респонденти	Середнє арифметичне	Мода	Медіана	Коефіцієнт варіації (%)	Стандартне відхилення
Стресостійкість та соціальна адаптація	Чоловіки	183,16	189	187	10	18,87
	Жінки	241	242	242	7	16,55

Після аналізу методики «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойко були отримані такі результати: середнє арифметичне рівнів фрустрації складає 7,24 бали для чоловіків та 8 балів для жінок, що свідчить про середній рівень фрустрації. Мода становить 9 балів для обох статей, а медіана – 8 балів для чоловіків і жінок, підтверджуючи середній рівень фрустрації.

Таблиця 2.
Описова статистика «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойко.

Шкала	Респонденти	Середнє арифметичне	Мода	Медіана	Коефіцієнт варіації (%)	Стандартне відхилення
Виявлення стану фрустрації	Чоловіки	7,24	9	8	30	2,17
	Жінки	8,00	9	8	30	2,43

Наше дослідження показало, що мотиваційна сфера, яка включає внутрішні і зовнішні стимули, тісно пов'язана з фрустрацією. Історія досліджень підтверджує, що фрустрація впливає на мотивацію і поведінку. Аналіз даних, отриманих за методиками Холмса і Раге та Бойка, виявив середній рівень стресостійкості і фрустрації серед студентів, зокрема, жінки частіше перебувають на пороговому рівні стресостійкості. Кореляційний аналіз підтвердив, що вищий рівень стресостійкості пов'язаний з меншим рівнем фрустрації, підтверджуючи гіпотезу про їхній взаємозв'язок.

Перспективні подальші дослідження:

1. Дослідження впливу різних типів фрустрації на навчальний процес
— Вивчення впливу академічної, соціальної та емоційної фрустрації на мотивацію і успішність студентів для визначення найбільш впливових видів фрустрації та ефективних підходів до їх подолання.
2. Дослідження зв'язку між фрустрацією і різними аспектами академічної діяльності
— Аналіз впливу фрустрації на продуктивність, творчий потенціал, здатність до вирішення проблем та інші важливі компетенції для визначення найбільш вразливих аспектів навчання і корисних методів підтримки.
3. Дослідження впливу фрустрації на психосоціальний розвиток
— Вивчення впливу фрустрації на соціальні взаємодії, самопочуття, самооцінку та загальну задоволеність життям студентів для розуміння ширшого контексту впливу фрустрації.

Список використаної літератури:

- Власенко Д. В. Фрустрація як чинник мотиваційних змін у юнацькому віці. 2022. URL: http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3623/%d0%92%d0%bb%d0%b0%d1%81%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be%20%d0%94.%d0%92._%d0%9f%d0%a1%2001-20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності. URL: <http://oipopp.ed-sp.net/?q=node/50567>
- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації, розроблена Томасом Холмсом і Річардом Раге. URL: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/94623-metodika-viznachennya-stresost%D1%96jkost%D1%96-ta-soc%D1%96alnoi-adaptac%D1%96ikhholmsa-%D1%96-rage>
- Чесницька С. Д. Фрустрація як чинник мотиваційних змін у навчанні студентів. 2021. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/2773>
- Яремко Л. Особливості мотивації до навчання у студентів з різним рівнем нарцисизму. 2020. URL: https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2282/Yaremko_Osoblyvosti%20motyvatsii%20do%20navchannia.pdf?sequence=1

СЕКЦІЯ 3

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВІКОВОЇ
ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОКОНТРОЛЮ У СПІЛКУВАННІ ТА СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН СЕРЕД УЧНІВ 8 КЛАСУ

*Артеменко А.Ю.**

Вступ. Підлітки та старшокласники переживають період активної соціальної взаємодії та формування особистості, де вміння керувати своїми діями та емоціями важливі як ніколи. Самоконтроль у спілкуванні допомагає їм ефективніше взаємодіяти з однолітками, педагогами та родинним оточенням. Здатність керувати своїми висловлюваннями та вчинками не лише сприяє побудові здорових стосунків, але й забезпечує позитивний вплив на їхній навчальний та особистісний розвиток. Тому, дослідження самоконтролю у спілкуванні серед підлітків та старшокласників є актуальним завданням, щоб сприяти їхньому успіху та благополуччю.

Метою нашого дослідження є вивчення взаємозв'язку самоконтролю спілкування та соціальних відносин серед учнів 8 класу.

Аналіз попередніх досліджень. Феномен самоконтролю у спілкуванні ми розглядали через поняття “самоконтроль” та “спілкування”. Проблемою самоконтролю займалися такі дослідники: Ю. Бабанський, В. Страхов, О. Лінді, А. Конишева, Д. Ельконін, Н. А. Побірченко, В. Крутецький, К. Ушинський і здебільшого розглядали самоконтроль як явище, що набувається протягом життя особистості та має різні функції: пошук та усунення помилок, критична оцінка процесу роботи, керування своєю діяльністю та поведінкою. Він сприяє підвищенню активності пам'яті і мислення, збуджує і підтримує увагу та зацікавленість до виконання завдання [3].

Проблемою спілкування у психологічній літературі займалися: Л. Виготський, С. Рубінштейн, Б. Ананьєв, М. Коган, І. Кон, О. Леонт'єв, О. Урсун, Л. Резніков, Г. Андрєєва, В. Соковін, К. Платонов, І. Кулагіна [1].

Більшість дослідників спілкування розглядає не тільки як обмін інформацією, а й діяльністю та міжособистісною взаємодією [2]. Завдяки спілкуванню підлітки задовольняють особливу потребу в контакті з іншими людьми, яка іноді може бути одним з провідних мотивів, які спонукають особистість до активної діяльності [1].

Виклад основного матеріалу. Для проведення дослідження було взято вибірку середньої школи № 10 м. Вінниця, з 15 здобувачів освіти в межах одного класу з них 9 хлопців та 6 дівчат.

* Здобувачка з курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Шель Н. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Нами використовувались такі методики: тест “Оцінка самоконтролю в спілкуванні” (М. Снайдер), тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана “Дослідження вольової саморегуляції”, методика «Q-Сортування» (В. Стефансон).

Методика «Q-Сортування» (В. Стефансон) призначена для вивчення уявлень людини про себе й дозволяє визначити шість основних тенденцій поведінки людини в реальній групі: залежність; незалежність; товариськість; нетовариськість; прийняття «боротьби»; “уникнення боротьби».

Результати тесту “Оцінка самоконтролю в спілкуванні” (М. Снайдер), показують, що низький рівень мають 13% (2 учня) це свідчить про те, що прямолінійність і стійкість у спілкуванні можуть здаватися «незручними», але особа відкрита до обговорення та спільного пошуку рішень; середній рівень отримали 47% (7 учнів) – щирість, але нестриманість в емоційних проявах; високий рівень 40% (6 учнів) – особи легко адаптуються до ролей, гнучко реагують на зміни та передбачають вплив на інших.

У методиці А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана “Дослідження вольової саморегуляції” були проаналізовані дані за шкалою “загальна” 47% (7 учнів) отримали високий бал, такі особи характеризуються емоційною зрілістю, активністю, незалежністю і самостійністю, 53% (8 учнів) – низький, описані особи часто проявляють чутливість, емоційну нестійкість, вразливість та невпевненість у собі.

За шкалою “настирливість” 53% (8 учнів) мають високий бал вони є діяльними та працьовитими, з глибокою повагою до соціальних норм але можуть страждати від втрати гнучкості у поведінці або маніакальних тенденцій, 47% (7 учнів) – низький це свідчить про підвищену лабільність, невпевненість імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки.

За шкалою “самоконтроль” 53% (8 учнів) мають високий бал, це вказує, що школярі емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях, однак, надмірне прагнення до самоконтролю може призвести до внутрішньої напруги 47% (7 учнів) – низький, у них спонтанність і імпульсивність, поєднані з образливістю і наданням переваги традиційним поглядам, відгорожують людину від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Це обумовлено різними факторами: прагнення підлітків до самовиховання, розвитку самосвідомості та зростання інтересу і вимог до себе, потреба оцінити і порівняти себе з іншими.

За методикою «Q-Сортування» тенденція «залежність» у 66,6% (10 учнів), яка визначена як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів та цінностей: соціальних та морально-етичних; у 26,6% (4 учнів) – незалежність та в 6,6%, (1 учня) спостерігається внутрішній конфлікт між цими параметрами.

Між шкалами «товариський-нетовариський» 73,3% (11 учнів) обрали тенденцію «товариський», це свідчить про контактність, прагнення утворити емоційні зв'язки як у своїй групі, так і за її межами, 20% (3 учні) – навпаки і в 6,6% (1 учня) – внутрішній конфлікт.

Між шкалами «прийняття боротьби-уникнення боротьби» 66,6% (10 учнів) обрали тенденцію до уникнення боротьби, 33,3% (5 учнів) обрали прийняття боротьби.

Статистичний аналіз здійснювався за критерієм рангової кореляції Спірмена.

Коефіцієнт кореляції Спірмена між методиками «Q-Сортування» (В. Стефансон) і методикою А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана «Дослідження волевової саморегуляції» не підтвердився, це може бути обумовлено тим, що ми досліджували лише обмежену групу людей (в межах одного класу) також на результати могли повпливати зовнішні чинники, що може робити наші результати не дуже точними.

Таблиця 1

Коефіцієнт кореляції Спірмена між методиками «Q-Сортування» (В. Стефансон) і тестом «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер)

Шкала	Емпіричне значення	Критичне значення
Залежність, загальна	$r_{\text{емп.}} = 0.075$	$r_{0.05} = 0.521$ $r_{0.01} = 0.654$
Незалежність, загальна	$r_{\text{емп.}} = 0.587^*$	
Товариськість, загальна	$r_{\text{емп.}} = 0.343$	
Нетовариськість, загальна	$r_{\text{емп.}} = -0.075$	
Прийняття боротьби, загальна	$r_{\text{емп.}} = 0.526^{**}$	
Уникнення боротьби, загальна	$r_{\text{емп.}} = 0.143$	

За результатами статистичної обробки методики «Q-Сортування» і тестом «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер) виявлено тенденції до незалежності та прийняття боротьби на рівні 0,05 по кореляції Спірмена. Що означає достовірність результату.

Висновки. Досліджуючи проблему взаємозв'язку рівня самоконтролю у спілкуванні та соціальних відносин між учнями 8 класу, ми дійшли до таких висновків, що спілкування є не тільки обміном інформацією, а й діяльністю та міжособистісною взаємодією. У підлітковому віці це займає провідну роль, комунікація з однолітками в цей період ціниться найбільше, посуваючи на другий план стосунки з рідними та навчальну діяльність.

Теоретичний аналіз проблеми самоконтролю показав, що науковці

* - достовірність результатів на рівні 0,05

** - достовірність результатів на рівні 0,01

розглядають як здатність контролювати свої дії, емоції і реакції у різних ситуаціях. Він є важливою навичкою для досягнення успіху в навчанні та в особистому житті, оскільки він допомагає уникати необдуманих рішень і досягати більш довгострокових і значущих цілей.

На основі статистичної обробки даних було встановлено тенденцію до незалежності та прийняття боротьби. На цій підставі можемо стверджувати про формування навичок соціальної взаємодії у підлітків, слабке збереження нейтралітету у групових суперечках і конфліктах, низьку схильність до компромісних рішень.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивчення чинників, що може впливати на “самоконтроль у спілкуванні”.

Список використаної літератури:

- Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В. Психологія спілкування ред. Н. І. Голубева. Харків: друк. ФОП Петр. І. В., 2011. 135 с.
- Захарчук Н. В. Проблема культури та міжкультурної комунікації у філософськосоціологічному аспекті Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка: Зб. наук. праць. К.: 2008. № 3 (24). С. 174–178
- Осіпчук В. В., Мельниченко В. О. Формування навичок самоконтролю молодших школярів у навчальному процесі початкової школи. 2019. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/12088> (дата звернення: 29.04.2024).

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ

Бездольна Ю.О*

Актуальність теми психологічної корекції негативних психічних станів педагогів та її значення в сучасних умовах підвищення ролі освіти в житті людини неможливо недооцінити. Саме тому все більшою увагою користується дослідження, спрямовані на ефективність процесу навчання. У цьому контексті велику роль відіграє педагог, який є центральною фігурою у організації навчально-виховного процесу. Професіоналізм, компетентність, позиція та досвід, а також педагогічна майстерність викладача безпосередньо впливають на успіх освітньої системи. Сучасне суспільство встановлює особливі вимоги до особистості вчителя та його професійних якостей. Через діяльність педагога реалізується державна політика, яка спрямована на зміцнення інтелектуального і духовного потенціалу нації, розвиток вітчизняної науки і техніки, збереження і примноження культурної спадщини. Враховуючи значення освіти та професійну підготовку педагогів, можна стверджувати, що подальший розвиток освітньої системи та успіх нації в цілому залежатимуть від якості педагогічної роботи викладачів. Тому їхні професійні властивості та розвиток є надзвичайно важливими завданнями для сучасної освітньої системи.

Варто зазначити, що професійна робота вчителя, особливо під час спілкування з учнями, має високий рівень складності та напруженості. Учителю доводиться планувати й організовувати як заздалегідь заплановані, так і непередбачені навчальні й виховні заходи, а також зустрічатися з педагогічними викликами, які виникають у взаємодії з учнями, батьками, колегами й адміністрацією. Педагогічна діяльність вимагає високої активності, самостійності й відповідальності в реалізації педагогічних рішень, здатності до оцінки соціальних аспектів, а також зустрічі з нестандартними ситуаціями. Враховуючи всі ці фактори, педагогічна робота може викликати різноманітні негативні психічні стани, серед яких тривожність, ригідність, фрустрація та інші.

Протягом останніх 30 років педагогічна психологія активно досліджувала аспекти, пов'язані із вивченням професійних здібностей викладачів. Роботи українських дослідників таких як В. Лисенко, О. Крилова, І. Бекшаєва, Н. Са-

*Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Афанасьєва Н. Є., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

моукіна привертала увагу до цієї важливої теми. Велика увага приділялася розгляданню особливостей професійної діяльності викладачів. Окремі вчені займалися визначенням професійно значущих властивостей особистості викладача. Питання формування знань, вмінь та навичок вчителя також знаходили своє місце в наукових дослідженнях.

Важливим етапом у розумінні професійної психології викладачів стала розробка професіограми і психограми вчителя. Вчені розглядали це питання з точки зору визначення важливих характеристик для успішної педагогічної діяльності. Окрему увагу приділяли індивідуально-типологічним властивостям особистості та їхньому впливу на професійну діяльність.

Серед ряду актуальних педагогічних проблем, найменш дослідженими є негативні психічні стани, що виникають внаслідок професійної діяльності. Хоча деякі наукові праці розглядають вплив станів психічної напруженості на успішність професійних обов'язків, проте проблема тривожності, агресивності, ригідності та фрустрації, зокрема в професійній діяльності вчителя, ще не отримала достатньої уваги у психолого-педагогічній літературі.

До цього часу не вистачає чіткого обґрунтування різноманітних підходів до вивчення проблеми негативних станів у педагогічній сфері. Недостатньо висвітлені аспекти, які стосуються особливостей поведінки та переживань педагогів у ситуаціях агресивності, фрустрації та ригідності, що виникають у процесі організації навчальної діяльності.

Поза тим, лишаються недостатньо вивченими фактори, які впливають на розвиток ригідності, агресивності, тривожності та фрустрованості серед вчителів у професійній сфері, а також методи психокорекції цих негативних станів та їх деструктивний вплив на діяльність та особистісний розвиток педагогів.

Враховуючи вищевикладене, обрана тема дослідження «Психокорекція негативних психічних станів у педагогів» видається надзвичайно важливою для уточнення та розширення наших знань у цій сфері.

Мета дослідження полягає у визначенні негативних психічних станів у педагогів, розробці програми їх психологічної корекції.

Наукова значущість цієї роботи проявляється у вивченні взаємозв'язку між негативними психічними станами у вчителів та внутрішніми та зовнішніми факторами, які впливають на їх виникнення та розвиток у процесі професійної діяльності. Результатом є можливість розширення та доповнення наукових знань про особливості прояву цих станів серед педагогічного персоналу. У дослідженні застосовано комплекс методів та методик для діагностики негативних психічних станів вчителів, а також вивчено фактори, які впливають на їх виникнення. Зокрема, застосовано комплекс сучасних теоретичних та емпіричних методів, які включають

загальнонаукові підходи до теоретичного та експериментального аналізу. Використано метод аналізу та систематизації наукових літературних джерел, що дозволило отримати глибоке розуміння та узагальнення існуючих даних у відповідній області.

Додатково використано метод порівняння та узагальнення результатів теоретичних та експериментальних досліджень, що сприяло виявленню ключових тенденцій та встановленню взаємозв'язків між різними аспектами досліджуваної проблематики. Крім того, для здійснення більш глибокого вивчення психологічних аспектів дослідження застосовано проєктивні методики, які допомогли отримати додаткові дані про стан суб'єктів дослідження.

Такий комплексний підхід до методології дослідження дозволяє забезпечити повноту та достовірність отриманих результатів, а також високий науковий стандарт у проведенні досліджень. Здобуті наукові дані можуть бути використані в підготовці майбутніх педагогів, системі підвищення кваліфікації вчителів та в роботі шкільних психологів для надання психокорекційної допомоги.

Список використаної літератури:

- Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Д.: Видавництво ДНУ, 2006. 336 с.
- Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. докт. псих. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 33 с.
- Башмакова О. В. Емоційні та психосоціальні чинники ставлення до здоров'я: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2007. 20 с.
- Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики професійного здоров'я вчителя. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2015.
- Дзюба Т. М. Професійне здоров'я педагога: ризики потенційного та руйнівного впливу. Досягнення та перспективи дослідження феномену здоров'я у сучасній психологічній науці: матеріали всеукр. наук.-практ. конф., 24 листоп. 2016. Вінниця, 2016.
- Левицька Л. В. загальний теоретичний аналіз засобів корекції негативних емоційних станів. Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації». Вип. 1, 2015.
- Левицька Л. В., Левицька Л. В. Теоретичний аналіз сучасних підходів у дослідженні механізмів психологічного захисту. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. № 14. С. 323–236.
- Психотерапія як невербальна практика: колективна монографія. Ред. А. С. Кочарян. Харків: ХНУ, 2014. 260 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ОБРАЗОМ ПЕДАГОГА ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ СТАТУСОМ УЧНІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ УСПІШНОСТІ В НАВЧАННІ

*Білик Є.С.**

Ця тема є дуже актуальною і важливою в сучасному освітньому середовищі. Взаємозв'язок між образом педагога та психологічним статусом учнів стає ключовим фактором у формуванні навчального середовища, де кожен учень має можливість досягати успіху.

Образ педагога, що складається у свідомості учнів, може визначати їхнє ставлення до навчання, мотивацію та загальний психологічний статус. Вчителі, які стають для учнів позитивною рольовою моделлю, можуть стимулювати їхні навчальні зусилля та сприяти формуванню впевненості у власних силах. З іншого боку, негативний образ вчителя може призвести до зменшення мотивації та розвитку навчальної тривоги, що негативно впливає на навчальні досягнення учнів.

Основні напрямки та напрацювання в темі «Взаємозв'язок між образом педагога та психологічним статусом учнів з різним рівнем успішності в навчанні» включають аналіз впливу образу педагога на мотивацію та академічні досягнення учнів. Дослідники також досліджують розробку та адаптацію педагогічних стратегій для підтримки учнів з різним рівнем успішності, аналіз взаємозв'язку між психологічним статусом учнів та ефективністю викладання, а також розвиток педагогічного лідерства та професійного зростання вчителів.

Ця тема зацікавлює вчених з різних галузей, включаючи педагогічну психологію, соціальну психологію, освітню психологію та психологію розвитку. Деякі відомі психологи, які досліджували цю тему, включають таких:

Лев Виготський: Його роботи стосуються важливості соціального взаємодії та зони ближнього розвитку для навчання та розвитку учнів.

Ерік Еріксон: Він досліджував вплив соціальних відносин, зокрема взаємодії з вчителями, на психологічний розвиток.

Альфред Адлер: Його роботи стосуються індивідуальної психології та взаємозв'язку між вчителями та учнями.

Карл Роджерс: Його погляди на педагогічне середовище та важливість підтримки учнів були важливими для розуміння цієї теми.

Дослідження проводилось в Комунальному закладі «Вінницький ліцей № 31». Загальна кількість досліджуваних склала 51 осіб. Середній вік учасників дослідження 12 ± 2 роки.

* Зобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна).

Основною метою є розкриття та розуміння того, як відображення в уяві учнів про їхніх вчителів впливає на їхню мотивацію, самооцінку та навчальні досягнення.

Діагностика проводилась за допомогою анкетування на тему «Яким повинен бути вчитель на думку учнів». В результаті було встановлено, що позитивна реакція на інтерактивні та практичні методи викладання спостерігається у 100%

Важливі особистісні якості вчителя:

- Терплячість: 78%
- Справедливість: 78%
- Доступність: 52%
- Мотивація: 52%
- Відкритість: 65%
- Зацікавленість: 52%
- Взаєморозуміння: 26%
- Доброта: 9%

Відкритість вчителя до обговорення питань і проблем:

- Відкритий: 87%
- Так, готовий: 22%
- Так: 9%
- Готовий: 17%

Загальний висновок 5-а класу полягає в тому, що більшість учнів реагує позитивно на інтерактивні та практичні методи викладання, і вони вважають такі методи цікавими та корисними. Важливими якостями вчителя для учнів є терплячість, справедливість, доступність, мотивація та відкритість. Учні також вказують на свою відкритість до обговорення питань та проблем зі своїм вчителем, що сприяє позитивному спілкуванню та взаєморозумінню в навчальному процесі.

1. Позитивна реакція на інтерактивні та практичні методи викладання:

- Позитивно: 100%

2. Важливі особистісні якості вчителя:

- Терплячість: 57%
- Відкритість: 54%
- Справедливість: 50%
- Доступність: 18%
- Мотивація: 18%
- Зацікавленість: 18%
- Взаєморозуміння: 11%
- Доброта: 4%

3. Відкритість вчителя до обговорення питань і проблем:

- Відчувають відкритість: 79%
- Так, готові: 25%
- Так: 14%
- Готові відкритись: 4%

Загальний висновок 5-Є класу показує, що більшість учнів мають позитивну реакцію на інтерактивні та практичні методи викладання. Вони також відчувають відкритість свого вчителя до обговорення питань та проблем. Важливими особистісними якостями вчителя для учнів є терплячість, справедливість та відкритість.

Аналіз результатів за Есе на тему «Яким має бути сучасний вчитель»

Порівнюючи результати есе з двох класів на тему «Яким має бути сучасний вчитель», можна відзначити кілька важливих спільних та відмінних аспектів, що стосуються уявлення учнів про ідеального педагога.

Спочатку, спільні риси: обидва класи відзначають значення дружельності та підтримки вчителя. Учні акцентують на тому, що їм важливо відчувати, що вчитель цікавиться їхнім благополуччям та успіхами, що він готовий допомагати та сприяти їхньому розвитку.

Проте, виявлені також деякі відмінності. Наприклад, у одному класі більший акцент робиться на інтерактивному підході в навчанні, який створює можливості для активної участі учнів у процесі навчання. Учні цього класу вказують на важливість того, щоб вчитель стимулював дискусії, використовував групову роботу та інші форми взаємодії, щоб залучити їх до навчання.

В іншому класі більший акцент приділяється на емпатії та розумінні почуттів учнів. Учні відмічають, що їм важливо мати вчителя, який уважно слухає їхні потреби та реагує на них, допомагає вирішувати проблеми та встановлює з ними довірчі стосунки.

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що позитивний образ педагога сприяє покращенню мотивації та самооцінки учнів, що в свою чергу може позитивно впливати на їхні навчальні досягнення. У той же час, негативний образ педагога може призвести до зниження мотивації та самоповаги учнів, що може відобразитися на їхніх успіхах у навчанні.

Отже, розуміння важливості образу педагога та його впливу на психологічний статус учнів дозволить педагогам створювати більш сприятливе навчальне середовище, що сприяє успішному навчанню та розвитку кожного учня.

Список використаної літератури:

1. Гордеева, Т. О. Мотиваційні чинники, що впливають досягнення у навчальній діяльності. К: Психологія у виші. № 4, 2005. С. 3–27.

2. Марінушкіна, О. Є., Замазій, Ю. О. Порадник практичного психолога. Х.: Вид. група «Основа». 2007. С. 21–29.
4. Гончарук, П. А. Психологія навчання. Київ, 1985. 375 с.
5. Терлецька, Л. Як подолати неспішність дитини у навчанні. К: Шкільний світ, 2012, січень (№ 2). С. 29–35.

ОСОБЛИВОСТІ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Бойчук А.С.*

Актуальність дослідження. Дослідження стилів спілкування у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту може відкрити цікаві взаємозв'язки між способами вираження емоцій та комунікаційних стратегій. Емоційний інтелект визначається здатністю розпізнавати, розуміти та ефективно управляти своїми власними емоціями, а також розуміти емоції інших людей. Спілкування відіграє важливу роль у нашому житті, впливаючи на наші відносини, успішність в навчанні та професійному розвитку.

Однією з можливих гіпотез може бути те, що студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту можуть бути більш вмілими в управлінні конфліктами, адаптації до різних ситуацій та знаходженні спільної мови з різними типами людей. Вони можуть виявляти більшу емпатію та розуміння в міжособистісних взаємодіях, що сприяє покращенню якості спілкування.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства зростає увага до вивчення психологічних аспектів міжособистісних взаємодій, зокрема, стосунків у студентському середовищі. Одним із ключових чинників, що впливає на якість спілкування, є рівень емоційного інтелекту. Проте дослідження, що вивчають зв'язок між емоційним інтелектом та стилями спілкування серед студентів, залишаються обмеженими.

Мета дослідження. Це дослідження спрямоване на вивчення особливостей стилів спілкування у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту.

Дослідження проводилось за участі 50 студентів ДонНУ імені Василя Стуса, віком від 17 до 23 років. Були використані наступні методики: методика визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холл, методика діагностики міжособистісних відносин (А. А. Рукавишников), методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.

Виходячи з даних, позначених на діаграмі 1, можна визначити, що за результатами методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла 43,3% від загальної вибірки продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту, у 41,7% респондентів було виявлено середній рівень емоційного інтелекту, а 15% від загальної вибірки – низький рівень емоційного інтелекту.

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

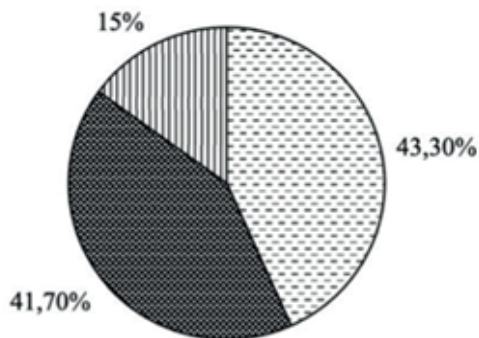


Рис. 1 Результати діагностики за методикою Н. Холла.

Згідно з результатами методики діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі, найбільш бажаний типами міжособистісних стосунків підлітків є альтруїстичний, товариський, авторитарний і залежний типи.

■ Авторитарний ■ Егоїстичний ■ Агресивний ■ Підозрілий
 ■ Підпорядкований ■ Залежний ■ Товариський ■ Альтруїстичний

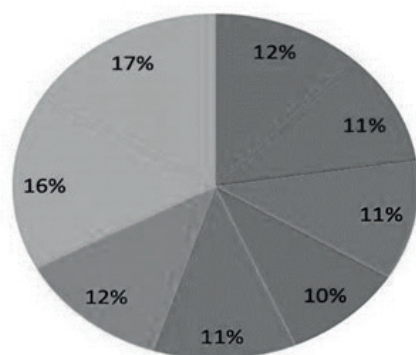


Рис. 2. Результати діагностики за методикою Т.Лірі

Це свідчить про те, що студенти у більшості прагнуть налагоджувати позитивні стосунки з оточуючими, але у вибірці зустрічаються як авторитарні, так і залежні особистості. Для визначення ж типу міжособистісних стосунків використовувалась методика «Діагностика міжособистісних відносин» А. А. Рукавишнікова

За результатами бачимо переважання контролю над іншими стилями поведінки, що говорить про розвинені вольові якості досліджуваних.

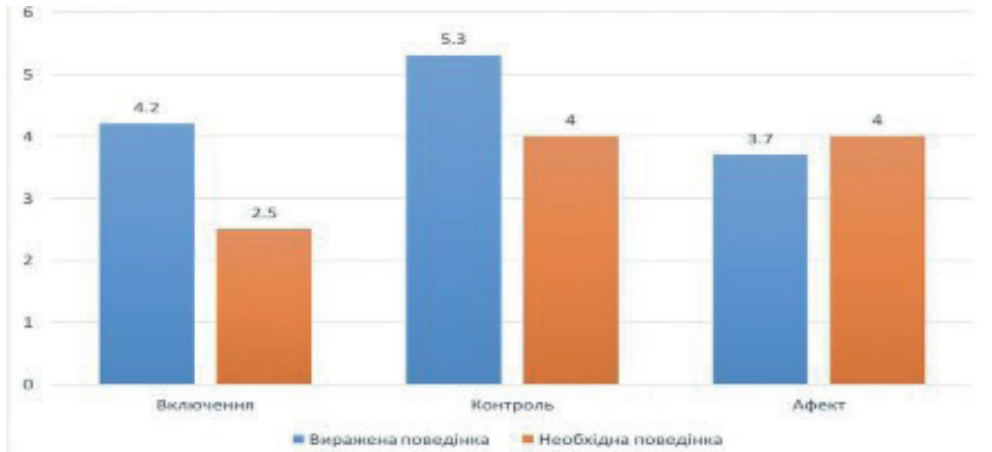


Рис. 3. Результати діагностики за методикою А. А. Рукавішнікова

Загальні висновки з результатів трьох методик дозволяють зробити висновок про особливості стилю міжособистісного спілкування у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту, які демонстрували альтруїстичний, товариський, авторитарний та залежний типи міжособистісних відносин, мають тенденцію до позитивного та співпрацювального стилю спілкування. Вони схильні до конструктивного вирішення конфліктів та виявлення доброзичливості у взаєминах з іншими. На відміну від цього, студенти з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть бути більш схильними до уникнення конфліктів та менш активними в розвитку позитивних міжособистісних відносин. Таким чином, рівень емоційного інтелекту може впливати на стиль спілкування студентів та їхні підходи до взаємин з оточуючими.

Перспективні напрямки дослідження можуть включати глибше розуміння взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стилем міжособистісного спілкування, вивчення впливу навчального середовища та культурних чинників, розробку інтервенцій для підвищення рівня емоційного інтелекту та дослідження впливу стилю міжособистісного спілкування на академічні та соціальні результати студентів.

Список використаної літератури:

- Ложкін Г. В., Пов'якель Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Київ: Професіонал, 2006. 416 с.
- Москаленко. Психологія соціального впливу: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 448 с.
- Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 346 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ В СІМ'ЯХ З РІЗНОЮ КІЛЬКІСТЮ ДІТЕЙ

*Бондарець С. С.**

Актуальність даної роботи полягає в тому, що досліджується, як різна кількість дітей у сім'ї, впливає на емоційний розвиток дитини. Чи можуть умови, в яких вони виростають, визначити їхню здатність розуміти та виражати власні почуття? Це інтригує, оскільки результати дослідження можуть привести до нових програм психологічної підтримки для дітей, які потребують додаткової уваги в залежності від сімейних обставин.

Дослідженням емоційної сфери займалися як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. На думку Л. С. Виготського, емоційний розвиток виступає як закономірний процес, який має певну логіку, а в кінцевому підсумку визначається загальною логікою розвитку особистості дитини в цілому, зміною видів діяльності, в яких формуються емоційні процеси, специфікою взаємодії дитини зі світом людей і предметним світом. Далі на цій основі складається особлива психічна діяльність – емоційна уява. Остання є сплавом афективних та когнітивних процесів, що є характерним для специфічно людських почуттів.

О. В. Запорожець стверджує, що для можливості налагодження взаємодії з оточуючими дитина дошкільного віку опиняється перед необхідністю розпізнати настрій, емоційний стан іншої людини та виразити свої власні почуття належним чином, щоб вони були зрозумілими для інших та викликали бажану для дитини реакцію, іншими словами, знаходили з нею спільну мову в плані емоцій.

Д. Б. Ельконін у своїх працях значну увагу в розвитку емоційно-вольової сфери приділяє сюжетно-рольовим іграм, стверджуючи, що рольова гра на висоті свого розвитку є відображенням справжніх людських взаємин, коли дитина може програвати як систему своїх дій, так і всю систему наслідків тих чи інших своїх дій та вчинків.

Із цією думкою погоджується і Я. З. Неверович та говорить про те, що в дошкільному віці відбувається перехід від більш примітивного виду емоційної корекції дій («корекція із затримкою») до «емоційної корекції, що випереджає» дії дитини в залежності від смислу цих дій та їхніх результатів для самої дитини, її потреб та інтересів.

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Емоція – це психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання змісту життєвих явищ і ситуацій. Це обов'язкові компоненти життєдіяльності, важливий засіб активізації сенсорно-перцептивної діяльності особистості.

Емоційний розвиток є ваговою частиною загального психічного розвитку дошкільника. Емоції зберігають своє значення і в наступні періоди життя, проте на ранніх етапах онтогенезу вони є провідними, оскільки на них значною мірою ґрунтується цілісна поведінка дошкільника. Емоції проходять спільний для вищих психічних функцій шлях розвитку: від зовнішніх соціально детермінованих форм до внутрішніх психічних процесів [2].

Серед семи ліній розвитку дошкільника, виділених у Базовій програмі (фізичний, соціальноморальний, емоційно-ціннісний, пізнавальний, мовленнєвий, художньо-естетичний, креативний), важливо звернути особливу увагу на реалізацію емоційно-ціннісного розвитку дошкільника. Саме емоції відіграють визначальну роль у долученні дитини дошкільного віку до загальнолюдських цінностей, установленні перших взаємин із людьми в розумовому та загальному її розвитку [1, 5]. Крім того, в складних умовах сьогодення, які швидко змінюються, щороку збільшується кількість дітей з емоційними проблемами, агресивних, тривожних, не впевнених у собі.

Отже, тільки цілеспрямована комплексна психолого-педагогічна робота в навчально-виховному процесі дасть змогу реалізувати завдання змістовної лінії емоційноціннісного розвитку дошкільника [1].

Мета дослідження – порівняти особливості емоційного розвитку дітей, які проживають в сім'ях з одною дитиною і з декількома дітьми.

Об'єкт дослідження – емоційний розвиток.

Предметом дослідження є особливості емоційного розвитку дошкільників, які проживають в сім'ях з різною кількістю дітей.

В ході дослідження було припущено, що дошкільники, які живуть в сім'ях з декількома дітьми мають кращі показники розвитку емоційної сфери, ніж ті, що живуть в сім'ях з одною дитиною.

У дослідженні було задіяно дошкільників Комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад № 7 Вінницької міської ради» в кількості 32 особи, жіночої та чоловічої статі, віком від 5 до 6 років.

Були залучені такі методи дослідження:

- Методика «Страхи в будиночках» О. І. Захарова (в модифікації М. А. Панфілової)
- Проективна методика «Малюнок сім'ї» Г. Т. Хоментausкас
- «Графічний диктант» Д. Б. Ельконіна

На першому етапі дослідження нами було здійснено аналіз переважаючих видів страхів у дошкільників, які проживають в сім'ях з різною кількістю дітей, за допомогою методики «Страхи в будиночках».

Таблиця 1.
Переважачі види страхів у дошкільників,
методика «Страхи в будиночках»

Страх	1 дитина в сім'ї	Декілька дітей в сім'ї
Коли залишаєшся вдома один	36,36%	23,81%
Нападу бандитів	27,27%	14,29%
Захворіти, заразитися	18,18%	0
Якщо мене не стане	27,27%	4,76%
Чужих людей	18,18%	4,76%
Маму або тата; того, що вони тебе покарають	0	14,29%
Баби Яги, Кося Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича	36,36%	9,52%
Темноти; засинати; страшних снів	18,18%	9,52%
Тварин	18,18%	4,76%
Транспорту	0	9,52%
Бурі, урагану, грози, повені, землетрусу (страхи стихії)	18,18%	9,52%
Висоти; глибини	9,09%	9,52%
Коли я в маленькій, тісній кімнаті, приміщенні	0	23,81%
Стихійних лих: води; вогню; пожежі	18,18%	4,76%
Лікарень: крові (коли йде кров), уколів, болі (коли боляче)	18,18%	33,33%
Середнє арифметичне	17,57%	11,74%

Нами було визначено, які страхи переважають в групах дітей, що проживають в сім'ях з різною кількістю дітей.

Статистично результати ми обробили за допомогою кутового перетворення Фішера.

$$\varphi = (\varphi_1 - \varphi_2) \times \sqrt{((n_1 \times n_2) / (n_1 + n_2))}$$

де n_1 і n_2 – обсяги вибірок

17,57% – 0,863

11,74% – 0,698

$$\varphi = (0,863 - 0,698) \times \sqrt{((11 \times 21) / (11 + 21))} = 0,44$$

$\varphi_{\text{емп.}} = 0,44$

$P_{0,05} = 1,64$

$P_{0,01} = 2,31$

Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає. Що говорить про те, що кількість дітей в сім'ї не впливає на кількість страхів у дошкільника та їх переважання.

На другому етапі дослідження нами було здійснено аналіз внутрішньо сімейних стосунків, за допомогою проективної методики «Малюнок сім'ї».

Ми могли відслідкувати, що або кого зображували діти у своїх малюнках. Як часто вони робили паузи або спонтанні коментарі. Ми також могли оцінити та проаналізувати як дошкільники зображали свою сім'ю та стосунки між членами родини. Також могли дослідити як дитина ставиться до себе, до своїх сиблінгів, батьків та інших членів родини.

На третьому етапі дослідження нами було здійснено аналіз вміння дошкільників діяти за інструкцією за методикою «Графічний диктант». Результати ми можемо побачити в таблиці 2.

Таблиця 2.

Середні арифметичні показників вміння діяти за інструкцією

Кількість дітей в сім'ї	1 дитина в сім'ї	Декілька дітей в сім'ї
Середнє арифметичне	3,54	0,69
Стандартне відхилення	2,76	0,62

Нами було визначено середнє арифметичне і стандартне відхилення в групах дітей, які проживають в сім'ях з різною кількістю дітей.

Статистично результати ми обробили за допомогою U-критерій Манна-Уїтні.

$$R_{emp.} = 182,5$$

$$R_{0,05} = 57,0$$

$$R_{0,01} = 73,0$$

Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає. Що говорить про те, що кількість дітей в сім'ї не впливає на вміння дошкільника діяти за інструкцією.

Таким чином, гіпотеза, висунута на початку дослідження, не підтвердилась. Дошкільники з багатодітних сімей не мають кращих показників розвитку емоційної сфери, ніж ті, що живуть в сім'ях з однією дитиною.

Використовуючи методику «Малюнок сім'ї» та аналізуючи страхи за методикою «Страхи в будиночках», ми не виявили значущих відмінностей у емоційному розвитку між цими двома групами.

Список використаної літератури:

Страхи в будиночках. Тест О. І. Захарова, модифікація М. А. Панфілової (5–6 років). Освітній проект «НаУрок» для вчителів.

URL: <https://naurok.com.ua/strahi-v-budinochkahtest-o-i-zaharova-modifikaciya-m-a-panfilovo-5-6-rokiv-235812.html>.

Інтерпретація проєктивної методики “Малюнок сім’ї”. Дитячий психолог. URL: <https://dytpsyholog.com/2015/02/05/інтерпретація-до-проєктивної-методи/>.

Методика «Графічний Диктант». URL: https://stud.com.ua/82667/psihologiya/metodika_grafichniy_diktant#google_vignette.

Ревть А. Особливості емоційної сфери дошкільника. 2022. С. 112–117. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apv_2022_1\(1\)__20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apv_2022_1(1)__20).

Пасічник В. М. Характеристика емоційного розвитку дітей дошкільного віку. 2018. С. 297–302. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2018_3_7_51.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ У ВИБОРІ СТИЛЮ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

*Боровецька В.В.**

Юність – це період життя, який характеризується завершенням формування емоційної сфери, період, коли найбільш значущими є саме соціальні емоції. Емоції відіграють важливу роль у поведінці юнаків та дівчат, у тому числі й у їхніх стратегіях вирішення конфліктів.

Дослідження психологічної сутності виникнення й розв'язання конфліктів науковцями (Ф. Василюком, Н. Гришиною, О. Єршовим, А. Ішмуратовим, Л. Карамушкою, Н. Коломінським, І. Коряком, Г. Ложкіним, Л. Петровською, М. Пірен, Н. Пов'якель, О. Щоткою та ін.), а також зарубіжними вченими (М. Вебер, М. Дойч, М. Козер, Дж. Скотт та ін.) дають можливість подальшого вивчення специфіки конфліктів та особливостей їх подолання у юнацькому віці.

Соціальні емоції, такі як сором, провина, почуття єдності, вдячність, відданість, альтруїзм та емпатія відіграють важливу роль у формуванні домінуючого стилю вирішення конфліктів у юнацькому віці. Юнаки, які володіють високим рівнем емпатії, з більшою ймовірністю використовуватимуть конструктивні методи вирішення конфліктів, такі як співпраця та компроміс. Вони також краще розуміють почуття та потреби інших людей, що може допомогти їм уникнути конфліктів взагалі [1].

Емоційний інтелект, який можна визначити як здатність розуміти, керувати та виражати емоції, також є важливим фактором у вирішенні конфліктів. Юнаки з високим емоційним інтелектом краще усвідомлюють власні емоції та емоції інших, що може допомогти їм ефективніше спілкуватися та вирішувати проблеми. Вони також з більшою ймовірністю володіють навичками самоконтролю, що може допомогти їм залишатися спокійними та зосередженими під час конфліктів [4].

Емоції відіграють значну роль у будь-якому конфлікті, і їх вплив на процес вирішення може бути як позитивним, так і негативним. Розуміння емоційних характеристик, пов'язаних з конструктивними та деструктивними стилями вирішення конфліктів, може допомогти юнакам краще керувати своїми емоціями та сприяти більш продуктивному вирішенню конфліктів.

До конструктивних стилів вирішення конфліктів належать наступні.

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

- *Співпраця.* Цей стиль характеризується прагненням знайти спільне рішення, яке задовольнить потреби всіх сторін. Особи, які використовують цей стиль, зазвичай емоційно стійкі, вміють слухати інших та готові йти на компроміс.
- *Вирішення проблем.* Цей стиль фокусується на пошуку логічного та об'єктивного рішення конфлікту. Особи, які використовують цей стиль, зазвичай раціональні, аналітичні та вміють контролювати свої емоції.
- *Компроміс.* Цей стиль передбачає, що кожна сторона конфлікту готова поступитися чимось, щоб знайти прийнятне для всіх рішення. Особи, які використовують цей стиль, зазвичай гнучкі, готові до переговорів та вміють контролювати свої емоції.

Серед деструктивних стилів вирішення конфліктів виділяють такі.

- *Уникання.* Цей стиль характеризується прагненням уникнути конфлікту будь-якою ціною. Особи, які використовують цей стиль, зазвичай емоційно нестабільні, бояться конфронтації та не вміють контролювати свої емоції.
- *Суперництво.* Цей стиль характеризується прагненням перемогти у конфлікті, навіть якщо це означає завдати шкоди іншим. Особи, які використовують цей стиль, зазвичай агресивні, ворожі та не вміють контролювати свої емоції.
- *Пристосування.* Цей стиль характеризується готовністю однієї сторони конфлікту повністю поступитися своїми потребами, щоб задовольнити потреби іншої сторони. Особи, які використовують цей стиль, зазвичай пасивні, не впевнені в собі та не вміють контролювати свої емоції.

Уникання, суперництво та пристосування є деструктивними стилями вирішення конфліктів, кожен з яких має свої характеристики та наслідки. Особи, які використовують ці стилі, часто мають проблеми з контролем емоцій та можуть завдати шкоди як самим собі, так і іншим учасникам конфлікту. Важливо навчитися ефективно вирішувати конфлікти шляхом співпраці, спілкування та пошуку компромісу, щоб досягти мирного та задовільного розв'язання для всіх сторін.

У юнацькому віці особистість виявляє гнучкість, що створює сприятливі умови для формування навичок саморозвитку та саморегуляції. Важливо надавати юнакам можливість вчитися виражати, розуміти та керувати своїми емоціями. Це допомагає їм не лише адаптуватися до різноманітних ситуацій, але й змінювати свій стиль реагування у конфліктних ситуаціях. Рефлексія на власними емоціями й реакціями дозволяє юнакам краще розуміти себе та підвищувати свій рівень емоційного інтелекту.

Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів у юнаків є складним та багатограним процесом, який вимагає систематичного та глибокого підходу. Починаючи з розвитку самосвідомості, ми маємо віддати перевагу створенню умов для того, щоб юнаки не лише розпізнали свої емоції, а й зрозуміли їх походження та вплив на їхню поведінку. Це означає, що ми не просто навчаємо їх ідентифікувати емоції, але й допомагаємо розкрити глибокі корені цих емоцій та їхні взаємозв'язки зі світоглядом та досвідом юнаків.

Важливо також стимулювати аналіз своїх власних цінностей та переконань, що є ключем до розуміння того, чому юнаки реагують на певні ситуації саме таким чином. Розкриття цих аспектів допомагає побачити, як емоційний інтелект впливає на взаємодію з іншими та наші взаємини з навколишнім світом.

Підтримка саморефлексії повинна бути постійною та систематичною, щоб юнаки могли регулярно переглядати свої дії та вчитися на своїх помилках. Важливою частиною розвитку емпатії є вміння поставити себе на місце іншої людини. Це вимагає не лише уяви, але й глибокого розуміння почуттів та переживань іншої особи.

Також необхідно навчати юнаків активному слуханню та розвивати навички здорового спілкування, включаючи висловлення думок та почуттів з повагою до інших. Розвиток навичок вирішення проблем також є ключовим елементом у формуванні емоційного інтелекту. Це означає навчання юнаків аналізувати ситуації, генерувати альтернативні рішення та шукати компроміси, які б задовольняли всіх сторін.

Останнім, але не менш важливим, аспектом є розвиток навичок самоконтролю. Це включає в себе вміння розпізнавати ознаки емоційного збудження та вчасно приймати заходи для його подолання, а також вміння відповідати за свої дії та вміння шукати конструктивні шляхи вирішення конфліктів. Соціальні емоції відіграють значну роль у виборі стилю реагування на конфлікт у осіб юнацького віку. Вибір стилю уникання часто пов'язаний зі страхом або тривогою перед конфронтацією, тоді як стиль суперництва супроводжується гнівом чи відчуттям переваги над іншими. Пристосування передбачає жертву власних інтересів, мотивовану повагою або співчуттям до інших. Вибір стилю поведінки в конфлікті відображає внутрішні переживання особи та її пріоритети щодо збереження гармонії або досягнення власних цілей.

Соціальні емоції відіграють важливу роль у формуванні стратегій вирішення конфліктів у юнацькому віці. Юнаки з високим рівнем емпатії та емоційним інтелектом здатні краще розуміти почуття та потреби інших людей, що сприяє використанню конструктивних підходів у вирішенні конфліктів. Розвиток навичок саморегуляції, аналізу власних емоцій та

вироблення навичок спілкування є ключовими елементами формування емоційного інтелекту та конструктивних стратегій вирішення конфліктів. Такий розвиток можливий через систематичну підтримку саморефлексії, активного слухання, розвитку навичок вирішення проблем та самоконтролю. Важливою складовою є також розкриття коренів емоцій та їхніх взаємозв'язків зі світоглядом та досвідом особистості. Такий комплексний підхід сприяє ефективному вирішенню конфліктів та сприяє створенню мирного та задовільного розв'язання для всіх сторін.

Список використаної літератури:

1. Бондарчук Д. П., Проскурка Н. М. Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегії поведінки в конфлікті. Вісник Національного авіаційного університету. Київ. 2022. С. 90–96.
2. Бондарчук Д. П. Дослідження емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції: Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану. Київ. 2022. С. 31–35.
3. Кириленко В. П. Соціальні емоції та їх вплив на комунікацію в юнацькому віці. Психологічні дослідження. 2022. Т. 19, № 3. С. 55–63.
4. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАН України. Київ. 2018. С. 173–177.
5. Білаш С. В. Стили розв'язання конфліктів серед молоді: психологічні аспекти. Журнал соціальної психології. Житомир. 2019. Т. 11, № 45. С. 13–20.
6. Тимошенко Л. А. Аспекти соціальних емоцій у юнацькому віці та їхній вплив на конфліктність. Вісник Харківського університету. Харків. 2020. № 1(74). С. 101–107.
7. Шевченко Н. В. Роль соціальних емоцій у процесі комунікації серед молоді. Вісник Чернігівського національного університету. Чернігів. 2022. Т. 2, № 27. С. 42–49.

ВПЛИВ САМООЦІНКИ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА ЇХ ШКІЛЬНУ МОТИВАЦІЮ

*Гаврилюк В.А.**

Актуальність. Дослідження впливу самооцінки на шкільну мотивацію підлітків, в сучасному освітньому процесі є дуже актуальним. Підлітковий вік характеризується не тільки змінами у фізичному розвитку, а й у психологічному. Саме у підлітковому віці відбувається формування самооцінки, розуміння себе, своїх сил та світу в цілому. Тому вивчення впливу самооцінки на мотивацію підлітків до навчання, дасть більше можливостей для підвищення їх успішності у навчанні та особистісного розвитку загалом.

Метою нашого дослідження став аналіз впливу самооцінки учнів підліткового віку на їх шкільну мотивацію.

Виклад основного матеріалу. Вивченню феномену самооцінки присвячено чимало робіт науковців, серед них: зарубіжні психологи А. Адлер, Р. Бернс, Е. Еріксон та ін., серед вітчизняних Б. Ананьєв, Л. І. Божович, С. Л. Рубінштейн, Є. Новікова та ін.

У психологічній літературі виокремили шість основних підходів вивчення феномену самооцінки[1]:

- Згідно особистісного підходу самооцінку визначають важливою складовою самосвідомості особистості. Його предстаники: Г. Олпорт, К. Роджерс, С. Л. Рубінштейн.
- Представники структурно-цілісного підходу розглядають феномен самооцінки, як частину цілісної структури особистості, яка пов'язана і з іншими її аспектами (В. В. Столін, Л. І. Божович).
- Представники діяльнісного підходу розглядає самооцінку, як фактор, що впливає на діяльність людини.
- Динамічний підхід вбачає розвиток самооцінки особистості в процесі онтогенезу (індивідуального розвитку) (А. Г. Ковальов, В. А. Синявський).
- Психопатологічний підхід визначає самооцінку, як ознаку психічного здоров'я (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг).
- Функціональний підхід вивчає самооцінку, як одну з функцій особистості.

* Здобувачка з курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Шель Н. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Самооцінка – це здатність оцінювати себе, свої сили та впливає на ставлення до оточуючих [2].

Виділяють три рівні самооцінки: висока – людина перебільшує свої можливості, адекватна – де, людина оцінює свої сили відповідно до ситуації, низька – людина знецінює свої якості, знання [3].

Самооцінка тісно пов'язана із мотивацією. Поняття мотив та мотивація, часто помилково вважаються синонімами. Л. Д. Столяренко вважає: «Мотив – це спонукання до діяльності, пов'язане з задоволенням потреби суб'єкта» [4]. Тобто мотив залежить від потреб індивіда. Мотивація ж у свою чергу, за своєю суттю ширше поняття і включає в себе мотиви, цілі, прагнення та бажання особистості [5].

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні впливу самооцінки учнів підліткового віку на їх шкільну мотивацію взяли участь 39 осіб, віком від 10 до 15 років.

У дослідженні було використано такі психодіагностичні методики:

1) «Методика визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. М. Казанцевою).

2) «Анкета для визначення шкільної мотивації» (за Н. Г. Лускановою).

3) «Методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів» (Б. Пашнев).

Остання налічує 8 шкал, що позначають кожен з видів мотивів: А – мотив зовнішнього примусу, уникання покарання; Б – соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності; В – пізнавальний мотив; Г – мотив престижу; Д – мотив матеріального добробуту; Е – мотив отримання інформації; Ж – мотив досягнення успіху; З – мотив орієнтації на соціально залежну поведінку.

В даному дослідженні поділ вибірки відбувався за рівнем самооцінки учнів. За результатами методики Г. М. Казанцевої отримано три групи: 30,77% (12 осіб) мають завищену самооцінку, адекватний рівень самооцінки було виявлено у 33,3% досліджуваних (13 осіб) та 35,9% (14 учнів) з низькою самооцінкою.

За результатами опитування за анкетною для визначення шкільної мотивації (за Н. Г. Лускановою), було виявлено, що учні з низькою самооцінкою мають і найнижчі показники за рівнем шкільної мотивації серед всіх опитуваних, у досліджуваних з адекватною самооцінкою спостерігається середній рівень шкільної мотивації і найвищий рівень мотивації до навчання мають учні з високою самооцінкою. Це обумовлено різними факторами: вірою в себе та свої сили, підтримкою оточуючих та сприйняттям критики від інших.

За методикою Б. Пашнева було досліджено мотиви, якими керуються учні з різним рівнем самооцінки, щодо навчання. Учні з низькою самооцінкою найчастіше використовують: мотив зовнішнього примусу, мотив матеріального добробуту та мотив орієнтації на соціально-залежну поведінку. Учні, що мають адекватну самооцінку керуються соціально орієнтованим мотивом обов'язку й відповідальності та мотивом досягнення успіху. А учні з високою

самооцінкою найчастіше мають пізнавальний мотив, мотив престижу та мотив отримання інформації.

Такі результати можуть свідчити про таке: учні із високою самооцінкою орієнтуються на особистий розвиток, а з низькою самооцінкою – на зовнішні чинники.

Статистична аналіз здійснювався за критерієм рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 1.
Значення за критерієм рангової кореляції Спірмена
методики Н. Г. Лусканової

Шкала	Емпіричне значення	Критичні значення
Шкільна мотивація	0,61**	$P 0,05 \leq 0,32$ $P 0,01 \leq 0,41$

За результатами статистичної обробки, ми бачимо, що між рівнем самооцінки учнів та їх шкільною мотивацією існує статистично значущий кореляційний зв'язок на рівні 0,01 тобто результати є достовірними.

Таблиця 2.
Значення за критерієм рангової кореляції Спірмена
методики Б. Пашнева

Шкала	Емпіричні значення	Критичні значення
Мотив зовнішнього примусу, уникання покарання	0,33*	$P 0,05 \leq 0,32$ $P 0,01 \leq 0,41$
Соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності	0,37*	
Пізнавальний мотив	0,4*	
Мотив престижу	0,24	
Мотив матеріального добробуту	-0,08	
Мотив отримання інформації	0,16	
Мотив досягнення успіху	-0,2	
Мотив орієнтації на соціально залежну поведінку	0,45**	

За результатами статистичної обробки методики Б. Пашнева, на рівні 0,05 достовірними є результати за шкалами: мотиву зовнішнього примусу,

* достовірність результатів на рівні 0,05

** достовірність результатів на рівні 0,01

уникання покарання; соціально орієнтованого мотиву обов'язку й відповідальності; та пізнавального мотиву.

На рівні 0,01 статистично значущий кореляційний зв'язок маємо між показниками рівня самооцінки та мотиву орієнтації на соціально-залежну поведінку. Що означає про наявність статистично значущого зв'язку між вказаними параметрами.

Висновки. Отже, в результаті дослідження було виявлено, що підлітки з низькою самооцінкою мають найнижчий рівень мотивації до навчання, а найвищий рівень мотивації мають учні з завищеною самооцінкою.

Щодо мотивів, то учні з високою самооцінкою керуються мотивами, аби задовільнити свої потреби, бути кращим, ніж інші, а з низькою самооцінкою, мотиви навчання відображають бажання уникнути покарання чи задовольнити очікування інших.

Подальші дослідження з цієї теми можуть полягати в детальнішому вивченні чинників, що впливають на шкільну мотивацію та вивченні ефективних підходів для підтримки адекватної самооцінки та мотивації учнів до навчання.

Список використаної літератури:

1. Устіменко Н. Феномен самооцінки у сучасних психологічних дослідженнях. Тернопіль, 2020. С. 152–155.
2. Хом'якова О. М. Аналіз рівня самооцінки підлітків. *Modern problems in science: Proceedings of the XIX International Scientific and Practical Conference*, м. Vancouver. 2022. С. 683–688.
3. Пилипенко Ю. С. Основні підходи до вивчення самооцінки у психологічній науці. Житомир, 2022.
4. Ольховецький С. Мотивація навчальної діяльності і її формування. м. Умань. 2020. С. 42–50.
5. Вереша Р. В. Кримінологічні аспекти мотивації. *Modern problems and the latest theories of development: Abstracts of XXXVI International Scientific and Practical Conference*, м. Munich. 2023. С. 123–125.

РОЛЬ ЕМПАТІЇ У РОЗВ'ЯЗАННІ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ

*Грек М.С.**

В наш час підходи до розуміння конфліктів відрізняються від тих, які характерні для адміністративної школи та школи наукового управління у сфері «людських відносин». В сучасному розумінні конфлікт вважається явищем, що може мати позитивний вплив. Переважає думка, що конфлікти сприяють виявленню різних точок зору, відкривають нові можливості для вирішення проблем, а також допомагають виявити складнощі, які можуть залишатися непоміченими в стабільних умовах.

В контексті підліткового віку міжособистісні конфлікти набувають особливого значення, адже вони служать інструментом для самоствердження особистості та допомагають у формуванні її соціальної позиції у взаємодії з навколишнім світом. У хлопців конфлікти часто пов'язані з боротьбою за лідерство, досягнення в фізичних і інтелектуальних змаганнях, а також у змаганні за дружбу та визнання. У дівчат, в свою чергу, частіше зустрічаються конфлікти, пов'язані зі змаганням за увагу старших за віком хлопців [1].

Сучасне бачення конфлікту підкреслює його потенціал для досягнення більш ефективних рішень через виявлення різноманіття думок та проблем, що виникають під час взаємодії осіб. Безперечно, кожен дорослий стикався з конфліктними ситуаціями, які є невід'ємною частиною життя. Відомо, що конфлікти можуть викликати дискомфорт і мати негативний вплив на здоров'я учасників, рідко призводячи до значних успіхів для будь-якої зі сторін. Тому знання про причини конфліктів, їх типи та методи регулювання є критично важливими для вчителів, які прагнуть мінімізувати ймовірність виникнення конфліктів, оскільки суть конфлікту полягає в бажанні кожної сторони змусити іншу прийняти свою точку зору або досягти власних цілей, часто заважаючи при цьому протилежній стороні досягти своїх [2].

Підлітки та юнаки володіють особливостями, які роблять їх більш схильними до конфліктів. Обмежений життєвий досвід і низький рівень самокритики можуть ускладнювати їх здатність до об'єктивної оцінки життєвих ситуацій, в той час як висока емоційна збудливість і імпульсивність часто призводять до швидкої та необдуманної реакції під час конфлікту.

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

До того ж, активність у руховій та вербальній сферах може збільшувати інтенсивність конфліктів та швидкість їх поширення. Відчуття залежності впливає на їхнє ставлення до конфліктів, стаючи додатковим фактором напруженості. Негативізм проявляється через незадоволення та нахил до конфліктних ситуацій [5]. Неврівноваженість між станом збудження та гальмування може призводити до непередбачуваних реакцій. Ці особливості роблять підлітків та юнаків більш вразливими до конфліктів і вимагають особливого підходу при розв'язанні таких ситуацій.

Підліткова схильність до конфліктності не обумовлена лише емоційними і фізіологічними змінами в цьому віковому періоді. Нестійке, дискомфортне положення підлітка також зумовлено недостатньою розвиненістю його соціальних навичок, які сприяють успішній соціалізації. Соціальні навички, підсилені соціально-економічною незахищеністю, часто стають причиною підвищеної агресивності та конфліктності підлітків, а також їх бажанням компенсувати своє незадоволення життям будь-якими засобами [4]. Підлітки зіткнуться з багатьма суперечливими позиціями та внутрішніми коливаннями між залежністю та незалежністю, роллю дитини та дорослого. Конфлікти, незалежно від їхньої специфіки та різноманітності, проходять через загальні етапи, включаючи етап потенційного формування протилежних антагоністичних інтересів, цінностей або норм, етап переходу від потенційного конфлікту до реального, а також етапи конфліктних дій та зняття або заспокоєння конфлікту.

Емпатія відіграє вирішальну роль у розв'язанні конфліктів у підліткових групах, пропонуючи ключ до розуміння та мирного вирішення проблем, що виникають між молодими людьми. Вона може бути означена як здатність особистості відчувати і розуміти емоційні стани інших, ставлячи себе на їхнє місце. Ця здатність є особливо важливою в період підліткового віку, коли особистісний і соціальний розвиток відбувається надзвичайно інтенсивно.

Низка досліджень була присвячена саме окремим аспектам розвитку емпатії та її компонентів (Л. П. Алексеева, С. Б. Борисенко, Л. П. Виговська, Т. П. Гаврилова, Л. П. Стрелкова, І. М. Юсупов), співвідношенню емпатії та моральності (А. А. Валантинас, А. В. Соломатіна, Н. О. Шевченко), впливу різних факторів на процес виховання емпатії (Р. О. Агавелян, Г. Ф. Михайліченко).

У конфліктних ситуаціях серед підлітків, емпатія допомагає зменшити агресію та підвищити взаєморозуміння. Коли підлітки здатні емпатично відгукуватися на почуття інших, вони більш схильні до пошуку компромісів і менш інкліновані до застосування насильства або агресивних дій [4]. Емпатія сприяє формуванню довірливих взаємин, що є критично важливим для стабільності в соціальних групах та підтримання позитивного психологічного клімату.

Конфлікти серед підлітків часто виникають через непорозуміння або

невміння адекватно висловлювати свої емоції та потреби. В таких випадках, емпатія допомагає підліткам більше зрозуміти мотивацію інших, їхні почуття та дії, що може значно знизити напруженість і сприяти мирному вирішенню конфліктів. Розвиток емпатійних навичок може бути стимульований через різні освітні та психологічні програми, які вчать підлітків розуміти та висловлювати свої емоції, а також сприймати й адекватно реагувати на емоції інших.

На практиці, імплементація програм з розвитку емпатії може включати рольові ігри, дискусії про випадки з життя, тренінги навичок комунікації та роботу в малих групах, де підлітки можуть випробувати та рефлексувати свої реакції і поведінку в контрольованих умовах. Це дозволяє молоді вчитися виражати свої думки і почуття відповідально і конструктивно, що є важливим аспектом зниження конфліктності. У сучасному світі соціальні мережі часто впливають на формування емпатії серед підлітків. З одного боку, вони можуть сприяти розширенню соціальних контактів та підтримці віддалених зв'язків, але з іншого – часто призводять до непорозумінь та конфліктів через недостатність невербальних сигналів. Таким чином, навчання емпатії в контексті цифрового спілкування також є важливим елементом сучасної освіти підлітків.

Крім того, залучення батьків і вчителів у процес виховання емпатії є важливим. Батьки можуть допомогти, використовуючи емпатичне спілкування вдома, що стає моделлю для поведінки дитини [2]. Вчителі ж можуть інтегрувати принципи емпатійного спілкування в навчальний процес, що дозволяє формувати більш гармонійні і згуртовані класні колективи.

Таким чином, розвиток емпатії в підлітковому віці може істотно впливати на формування здорових міжособистісних взаємин, зниження рівня агресії та насильства в школах та спільнотах. Таким чином, це є одним з ключових елементів в освіті та соціалізації молоді, спрямованих на створення мирного та позитивного суспільства.

Список використаної літератури:

1. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. 2. С. 117–125.
2. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Випуск 8. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. С. 66–75
3. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація Соціальна психологія. 2008. № 5 (31). С. 39–46.

4. Журавльова Л. П. Методологічні засади дослідження емпатії людини Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки. Спец. випуск. 2008. С. 152–155.
5. Орищенко О. А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії: автореф.. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія». Одеса, 2004. 21 с.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СЕКСУАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ В УКРАЇНІ

*Дорошенко О. В.**

На сьогодні тема сексуальної освіти / статевого виховання є досить актуальною в нашому суспільстві, оскільки протягом довгого часу питання необізнаності, відсутності сексуальної освіти у батьків, вчителів, дітей, представників старшого покоління перетворилися в серйозну проблему, що здебільшого призводить до насилля, відсутності контакту з власним Я, труднощів соціалізації, травматизації та несприйняття свого тіла.

Питання просвіти молоді в аспекті статевого виховання викликало інтерес у представників науки – соціологів, педагогів, лікарів, психологів тощо. Зокрема цією темою цікавилися такі вчені, як Ч. Куп, П.-М. Фуко, А. Залкінд, Д. Кірбі, І. Братусь, Ю. Бурцева, О. Василенко, С. Вихор, О. Главацька, С. Гришак, Н. Гусак, М. Зубілевич, І. Іванова, І. Ковальчук, Г. Корчова, В. Кравець, Г. Лактіонова, В. Левицький, Н. Максимовська, І. Мунтян, Н. Сінькевич, Л. Харченко, І. Чеботарьова, Л. Яворська, Л. Яценко, С. Яшник та багато інших.

Метою нашої розвідки є дослідження сучасних тенденцій сексуального/статевого виховання підлітків в Україні.

Існує велике різноманіття тлумачень такої наукової категорії як «сексуальна освіта». На нашу думку, досить узагальненою є дефініція, що «Сексуальна освіта (просвіта) (англ. Sex education) або статеве виховання – це надання знань про анатомію статевих органів людини, статеве розмноження (статевий акт, запліднення, розвиток зародка і плоду, пологи), безпечний секс, культуру та вік згоди, репродуктивне здоров'я, емоційні стосунки з сексуальним партнером / партнеркою, репродуктивні права і відповідальності, планування сім'ї, контрацепцію та інші аспекти сексуальної поведінки людини» [5].

Слід наголосити, що через спотворене і хибне сприйняття як самого явища, так і термінології на його позначення, великий відсоток суспільства, зокрема люди старшого покоління, вважають статеву освіту непотрібною, такою, що розбещує, що, у свою чергу, спричиняє стигматизацію самого явища і створює перешкоди у розвитку особистості підлітків. Під стигматизацією ми маємо на увазі дотримання стереотипів про існування цноти, брудного, болючого та страшного статевого акту, розподілення ролей на

* Здобувачка 3 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна) Науковий керівник: Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

функції жінки та функції чоловіка, відмінності у вихованні жінки та чоловіка, заборони певних емоцій залежно від статі, дозволу насилля, зв'язку знань людини у цій сфері та практики.

Останній стереотип спростував американський науковець Д.Кірбі, який проаналізував вплив уроків сексуальної освіти у 97 країнах світу. З'ясувалося, що випадків пришвидшення сексуальних дебютів, завдяки впровадженню сексуальної освіти, не зафіксовано. Натомість якісна сексуальна освіта, як стверджував Д.Кірбі, сприяла частішому використанню контрацепції, зменшенню кількості сексуальних партнерів, незахищених статевих актів [6].

Слід зауважити, що великий вплив мають упередження і установки, сформовані суспільством у минулі століття, рівень сучасного розвитку сексуальної культури та толерантність до різних негативних гендерних аспектів міжособистісної взаємодії. Одна з установок, яка впливає на розповсюдження сексуальної освіти, є досвід практичної реалізації статево-рольового виховання учнів у середніх навчальних закладах України в 1940–1950-х рр. Встановлено, що шкільною освітою відповідно до запитів держави формувалася особистість визначеного гендерного типу у межах встановленого у досліджуваній період гендерного порядку. Відповідно, мета статево-рольового виховання полягала у підготовці учнів та учениць до визначених урядом в контексті домінуючих гендерних контрактів соціальних ролей у сім'ї і суспільстві (дівчата – робітниця соціалістичного народного господарства, які поєднують професійну зайнятість з материнськими обов'язками і побутовим обслуговуванням родини; хлопці – будівники соціалістичного господарства або захисники вітчизни залежно від потреб часу та державних інтересів) [2].

Задля детального ознайомлення розглянемо термін статевого виховання або сексуальної освіти (просвіти), І. Брега, спираючись на дослідження попередників, дотримується думки, що зміст статевого виховання складає все те, що виховує здорову й цілісну особистість жінки і чоловіка, здатних адекватно усвідомлювати і переживати свої фізіологічні і психологічні особливості відповідно до існуючих у суспільстві соціальних і моральних норм і завдяки цьому встановлювати оптимальні стосунки з людьми своєї і протилежної статі в усіх сферах життя [1, с. 142].

У сучасній педагогічній літературі пропонується таке визначення: «Статеве виховання – складова частина загального процесу виховної роботи сім'ї і школи, спрямована на формування свідомості дитини у відповідності з її належністю до певної статі, забезпечення умов для її нормального психосексуального розвитку» [3, с. 43]. ЮНЕСКО тлумачить сексуальна освіту, як відповідний віковий та культурний підхід до викладання тем, пов'язаних зі статевим розвитком і сексуальними стосунками, який забез-

печує передавання наукової, реальної та об'єктивної інформації і дає змогу осмислити власні ціннісні орієнтири й погляди, а також набути навичок ухвалення рішень, ведення діалогу та зниження ризиків, пов'язаних із багатьма аспектами сексуального життя [7]. У навчальному посібнику «Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді» зафіксоване таке визначення: «Статеве виховання – це складова частина загального виховного процесу школи та сім'ї, спрямована на формування свідомості молодшої людини відповідно до її статі та оволодіння нею культурою міжстатевих стосунків відповідно до загальноприйнятої системи статевих ролей». У посібнику також зацентровано увагу на завданнях статевих виховання, до яких належать:

- формування зрілої гармонійної особистості;
- Формування у підлітків основних навичок спілкування та взаєморозуміння, а також здатності приймати усвідомлені рішення;
- забезпечення підлітків необхідною грамотною інформацією, яка допоможе їм адаптуватися до змін у період статевих дозрівання, пройти з найменшими психологічними втратами етап дорослішання, досягти психологічного комфорту;
- профілактика психосоціальної дезадаптації, закладання основ адекватної статевої соціалізації підлітків;
- збереження репродуктивного здоров'я підлітків (методами виховання і просвіти);
- профілактика незапланованої вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом, ВІЛ (методами виховання і просвіти)
- формування у підлітків та молоді здорового способу життя і відповідального ставлення до планування сім'ї та батьківства [4, с. 4–10]

Досить популярними на сьогодні є такі завдання сексуального виховання: виховання особистості як представника певної статі; виховання почуття відповідальності в процесі спілкування з представниками протилежної статі; виховання поваги до представників протилежної статі, урахування специфічних статевих особливостей під час спільної діяльності; виховання відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей.

Проаналізувавши теоретичні положення, ми можемо зробити висновок, що сексуальна освіта/статеве виховання – це надання знань про анатомію статевих органів людини, статеве розмноження (статевий акт, запліднення, розвиток зародка і плоду, пологи), безпечний секс, культуру та вік згоди, репродуктивне здоров'я, емоційні стосунки з сексуальним партнером / партнеркою, репродуктивні права і відповідальності, планування сім'ї, контрацепцію та інші аспекти сексуальної поведінки людини.

Основні завдання сексуального виховання насамперед стосуються: формування зрілої гармонійної особистості, здатності приймати усвідомленні рішення, забезпечення необхідної грамотної інформації, освіти щодо виховання та збереження репродуктивного здоров'я, профілактика ЗПСШ (захворювання що передаються статевим шляхом) та небажаної вагітності, формування здорового способу життя та відповідального ставлення. Статеве виховання неодноразово піддавалося і піддається стигматизації, упередженості, що становить певну загрозу для подальшого розвитку індивідів. Проте важливо розуміти, що сексуальне виховання є не лише ключовим елементом збереження репродуктивного та фізичного здоров'я, але й фундаментальним аспектом формування здорових стосунків, самосвідомості та самоповаги. Відкриті та об'єктивні розмови про сексуальність допомагають підліткам та дорослим краще зрозуміти своє тіло, свої права та відповідальності, що забезпечує їхнє емоційне та фізичне благополуччя.

Варто не забувати, що доступ підлітків до порно та низькоякісного контенту щодо сексуального виховання може призвести до формування викривленого уявлення про людське тіло та сексуальні відносини, а також до виникнення страхів, фобій та інших проблем. Тому краще надавати відповідні знання вчасно та навчати молодь критично оцінювати цю інформацію та користуватися якісним професійним посібником. Одним із прикладів професійно поданої інформації є курс «Сексуальна освіта» на prometheus.org.ua [8] та група «*utrusakh*» в соц-мережі *instagram* [9].

Список використаної літератури:

Брега І. Формування культури статевого виховання в руслі гуманізації освіти. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Випуск 33 (102). М. Тернопіль. 2019р. С. 142–143.

Гончаренко О. В. Статеворольове виховання учнів у середніх навчальних закладах України (1940–1950-ті роки). Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. М. Суми. 2016р.

Кузнєцова О. А. Статеве виховання школярів. Навчальний посібник. М. Миколаїв. 2004р. С. 176.

Лещук Н. О., Савич Ж. В., Голоцван О. А., Сивохоп Я. М.. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді: навчальний посібник. М. Київ. 2014р. С. 136.

Сексуальна освіта. Вікіпедія. URL: https://uk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0 (дата звернення 08.02.2024).

Kirby D. The impact of sex education on the sexual behaviour of young

people. Population Division. Expert Paper № 2011/12. New York. 2011.
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation.
International Guidelines on Sexuality Education: An evidence informed
approach to effective sex, relationships and HIV/STI education. Een rapport
van United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2009.
URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>. (дата
звернення 11.02.2024).
Сексуальна освіта. URL: [https://prometheus.org.ua/course/course-v1:
EPF+SEXED101+2018_T2](https://prometheus.org.ua/course/course-v1:EPF+SEXED101+2018_T2) (дата звернення 08.02.2024).
Utrusakh. URL: [https://www.instagram.com/utrusakh/?igsh=
MzRIODBiNWFIZA](https://www.instagram.com/utrusakh/?igsh=MzRIODBiNWFIZA) (дата звернення 08.02.2024).

ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО СТРЕСУ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

*Ігнатовський Д. М.**

Проблема емоційного вигорання школярів залишається актуальною на сьогоднішній день. Емоційне вигорання може впливати на якість здобування освіти у дітей та їх повсякденне життя. Важливо завжди слідкувати за рівнем стресу та поведінкою школяра для забезпечення нормального ритму життя.

Особливо зараз, у період повномасштабного вторгнення емоційному стану школярів приділяється особлива увага. На них усе це впливає не так, як на дорослих, вони переживають усю цю ситуацію більш емоційно. Особливо, якщо дитина переїхала з територій, де велися бойові дії. Вони схильні до страху, прояву тривожності та вони емоційніше ставляться до повітряних тривог чи гучних звуків.

Але ще й важливе значення у емоційному стані школярів відіграє їх успішність у навчанні. За деякими дослідженнями, діти, які мають гарну успішність у навчанні більш схильні до емоційного вигорання, аніж діти, які мають погану або середню успішність. У дітей з гарною успішністю спостерігається безсоння, проблеми з апетитом та взагалі із здоров'ям. Вони стають ніби "зачиненими" від усього, бо вони націлені лише на одне – навчання.

У 2011 році, Х. Б. Семків та Ю. Р. Сидорик проводили дослідження щодо взаємозв'язку особливостей емоційного стану молодшого школяра та його рівня успішності виконання математичних завдань. У їх дослідженні вони перевіряли наступну гіпотезу: більш позитивний емоційний стан притаманний молодшим школярам із високим рівнем успішності виконання математичних завдань. Було використано ряд завдань, які були розроблені Х. Б. Семків складених таким чином, щоб виявити здатність учнів вирішувати математичні задачі як в умі (у внутрішньому плані дій), так і шляхом викладу думок письмово.

Завдання подавались досліджуванним у порядку зростання їх важкості (що забезпечувалось збільшенням кількості виконуваних операцій в умові задачі). Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням правильності виконання досліджуваними поданих типів завдань письмово (на папері) та їх здатності вирішити даний тип завдання в умі (у внутрішньому

* Здобувач 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

плані дій). Результати виконання даних завдань дозволили проранжувати досліджуваних за їх здатністю виконувати математичні операції у внутрішньому плані дій та письмово (на папері).

У проведеному дослідженні взяли участь 22 учня 3 класу ЗОШ № 12 м. Івано-Франківська. Повністю виконали всі запропоновані методики – 16 школярів, з них – 8 осіб чоловічої та 8 – жіночої статі. Середній вік досліджуваних 9 років.

З метою аналізу домінуючого емоційного стану в учнів з різним рівнем успішності виконання математичних завдань, загальну вибірку досліджуваних учнів було поділено на підгрупи за критерієм рівня правильності виконання ними математичних завдань. Зокрема, отримані результати дозволяють констатувати наступне:

Емоційний стан учнів з високим рівнем правильного виконання математичних завдань характеризується переважанням позитивного та нейтрального настрою, та навпаки – при низькому рівні – переважає негативний настрій. Отримані результати подано у табл. 1.

*Таблиця 1.
Показники відмінностей особливостей емоційних станів
молодших школярів із різним рівнем успішності
виконання математичних завдань*

Рівень успішності виконання математичних завдань	Позитивний емоційний стан	Нейтральний емоційний стан	Негативний емоційний стан
низький	46%	7,3%	47%
високий	69%	10%	21%
Значущість, за критерієм χ^2	$p \leq 0.01$	$p \geq 0.05$	$p \leq 0.01$

Як можна побачити із табл. 1, за інтерпретацією учнями статистично значуще (за критерієм χ^2) переважає кількість учнів із позитивним емоційним станом та високим рівнем успішності виконання математичних завдань.

Кількість негативних емоційних станів у таких учнів значуще менша від групи із низьким рівнем виконання вищезгаданих завдань.

Метою мого дослідження було проаналізувати особливості емоційного вигорання серед підлітків з різним рівнем успішності навчання, виявити фактори, що впливають на цей процес, та запропонувати рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя цієї вразливої категорії населення.

Гіпотеза звучить так: Діти з хорошою успішністю більш схильні до емоційного вигорання аніж діти з поганою успішністю. У своєму дослідженні

я досліджував учнів Лицею № 11 у м. Вінниця, в загальній кількості 45 школярів, з них – 25 осіб чоловічої та 20 – жіночої статті, віком від 11 до 14 років.

Для дослідження було використано наступні методики: тест шкільної тривожності Філіпса; методика «Визначення ступеня схильності до стресу»; для статистичної обробки використано Н-критерій Краскела-Уолліса.

Таблиця 2.
Результат дослідження за методикою
«Тест шкільної тривожності Філіпса»

Рівень успішності	Загальна кількість людей	Середня розбіжність з ключем, у %	Загальний відсоток до 8 факторів тривожності (у %)							
			-	-	-	20	26	13	6	-
Початкова	15	48.7	-	-	-	20	26	13	6	-
Достатня	15	37.4	6	-	-	-	13	6	6	6
Висока	15	23.6	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблиця 3.
Результат дослідження за методикою
«Визначення ступеня схильності до стресу»

Рівень успішності	Загальна кількість школярів	Відповідність до рівня стресу згідно методики (у %)		
		Низький	Середній	Високий
Початкова	15	6	93	-
Достатня	15	13	73	13
Високий	15	13	73	13

За результатами тесту на визначення ступеня схильності до стресу ми можемо знайти відповідність за допомогою Н-критерія Краскела-Уолліса. Результати представлені у табл. 4.

Таблиця 4.
Результати обрахунку за Н-критерієм Краскела-Уолліса

Рівні стресу(у %)	Рівень успішності		
	Початковий	Достатній	Високий
Низький	6	13	13
Середній	93	73	73
Високий	-	13	13
Значущість, за критерієм χ^2	$p \geq 0.01$	$p \leq 0.05$	$p \geq 0.01$

За допомогою Н-критерія (значення $N=1.124$, $p=0.5701$) встановлено, що гіпотеза про відмінності не підтвердилася. Тому ми бачимо, що нульова гіпотеза не була відхилена, та можемо зробити висновки про те, що рівень успішності у навчанні не впливає на рівень стресу у школярів.

Перспективні дослідження мають включати у собі методики на визначення рівня стресу у дітей, їх стресостійкість та схильність до прояву тривожності.

Список використаної літератури:

1. Х. Б. Семків, Ю. Р. Сидорик. Особливості емоційного стану молодших школярів з різним рівнем успішності виконання навчальних завдань. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/9_2011/57.pdf (Дата звернення 2.04.2024 р.)
2. Кухаренко. Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса). URL: <https://vseosvita.ua/library/ocinka-rivna-trivoznosti-test-skilnoi-trivoznosti-filipsa-219796.html> (Дата звернення 13.03.2024)

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ І СЕРЕДНЬО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

*Мордюк І.О.**

Актуальність. У сучасному суспільстві усвідомлення цінностей та смислових орієнтацій студентів у вищих та середньо-спеціалізованих навчальних закладах стає важливим аспектом психологічної та соціальної динаміки. Цей період навчання є ключовим для формування особистості, проте він також викликає необхідність розуміння та врахування цінностей, які студенти виробляють під час навчання, у контексті їхнього подальшого життя. Зміни в сучасному світі вимагають адаптації суспільства до нових цінностей та уявлень молодого покоління, а також розробки стратегій психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на поліпшення психічного здоров'я та загального благополуччя студентів. Таким чином, актуальним є визначення особливостей ціннісно-смыслової сфери студентів у вищих та середньо-спеціалізованих навчальних закладах, що відповідає меті дослідження та поставленим завданням.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вітчизняні науковці, такі як О. О. Бондар, І. М. Бурмистрова, Г. М. Коломієць, О. В. Костенко, І. О. Підласий, розробили важливі концепції та моделі, які допомагають розуміти цей процес української молоді. У той же час, вчені з-за кордону, такі як В. Франкл, К. Двек, М. Селігман, А. Бандура, М. Чікентміхай, також зробили значний внесок у цю область, пропонуючи власні підходи та концепції.

Постановка завдання. Для досягнення мети дослідження, що полягає у визначенні особливостей ціннісно-смыслової сфери студентів у вищих і середньо-спеціалізованих навчальних закладах, поставлені наступні завдання: визначення основних концепцій ціннісно-смыслової сфери, вивчення етапів формування цієї сфери особистості, аналіз впливу студентського середовища на формування цінностей, проведення емпіричного дослідження особливостей ціннісно-смыслової сфери студентів, а також аналіз отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні було залучено вибірку з 35 осіб, що включає як студентів вищих навчальних закладів (34,3%), так і студентів середньої спеціальної освіти (65,7%). Цей освітній спектр дав

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

змогу охопити розмаїття вікових і соціокультурних груп. Основна частка респондентів, а саме 60%, припадала на вікову категорію від 16 до 18 років, що підкреслює активну участь молоді в дослідженні. Далі в опитуванні учасникам було поставлено запитання про їхній сімейний статус. Значна частина учасників (48,6%) заявили, що не перебувають у стосунках на момент дослідження. Однак більше половини опитаних (51,4%) повідомили, що перебувають у різних формах романтичних стосунків. Серед них 34,3% вказали, що наразі зустрічаються з кимось, 11,4% заявили, що перебувають у шлюбі, а 5,7% перебувають у стадії заручин.

Для проведення цього дослідження було обрано дві методики: Методика «Ціннісні орієнтації», розроблена Мілтоном Рокічем [3], а також Тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д. О. Леонтєва[1], [2]. Обидві ці методики широко визнані в науковому співтоваристві й використовувалися раніше для аналізу ціннісних і смисложиттєвих орієнтацій у різних груп населення. Методика «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокіча дає змогу вивчити систему цінностей в індивіда і визначити, які цінності найбільше впливають на його поведінку, мислення й ухвалення рішень. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) розроблений Д. О. Леонтєвим і спрямований на виявлення основних смислів життя, що орієнтують особистість у своїй діяльності та прагненнях.

За результатами аналізу «Ціннісних орієнтацій» Мілтона Рокіча було зроблено висновок, що для респондентів найбільше значення мають аспекти особистісної самореалізації, самоствердження та індивідуалізму. Ці результати вказують на те, що учасники дослідження надають високого значення своєму особистому розвитку, досягненню власних цілей і самовираженню. Особистісна самореалізація може охоплювати прагнення до професійного зростання, розвитку своїх здібностей і творчого самовираження. Самоствердження вказує на важливість збереження власної ідентичності, впевненості в собі та своїх переконаннях. Індивідуалізм же наголошує на пріоритеті особистих інтересів і незалежності в ухваленні рішень і життєвих шляхів.

За результатами аналізу Тесту «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) ми дійшли висновку, що більшість опитаних не усвідомлюють повністю сенс свого життя. Вони не задоволені як процесом, так і результатами свого життя, і не відчувають впевненості у своїх можливостях змінити ситуацію (табл. 1). Ці результати можуть свідчити про наявність у респондентів недостатнього усвідомлення своїх цілей, цінностей і життєвих пріоритетів, що може призводити до відчуття втрати напрямку і невдоволення своїм поточним становищем.

Таблиця 1
Результати Тесту сенсожиттєвих орієнтацій

Показник усвідомлення життя	Кількість осіб, які отримали		
	20–87 балів	88–118 балів	119–140 балів
Показник усвідомлення життя	22	9	4
Цілі в житті	6–26 балів	27–39 балів	40–42 балів
	24	11	0
Процес життя	6–26 балів	27–35 балів	36–42 балів
	23	8	4
Результативність життя	5–20 балів	21–30 балів	31–35 балів
	22	12	1
Локус контролю – Я	4–16 балів	17–25 балів	26–28 балів
	21	13	1
Локус контролю – життя	6–23 балів	24–36 балів	37–42 балів
	9	24	2

Жінки, включені до нашої вибірки, виявили виражену схильність до альтруїстичної спрямованості в міжособистісних стосунках. Це означає, що вони схильні орієнтуватися на турботу про інших, допомогу та підтримку оточуючим. Така тенденція може вказувати на високий рівень емпатії та почуття відповідальності за добробут оточуючих. Крім того, жінки в нашій вибірці також виявили значний інтерес до професійної та громадської самореалізації. Це свідчить про їхнє прагнення до досягнення успіху в кар'єрі та важливість участі в суспільному житті. Вони можуть бути вмотивовані діяльністю, спрямованою на особистий і професійний розвиток, а також на активну участь у соціальних процесах та ініціативах.

Висновки. У процесі проведеного дослідження було використано дві методики: «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича та тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. А. Леонтьєва. З метою проведення тестування було залучено вибірку студентів вищої та середньо-спеціальної освіти. За методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича виявлено, що основними аспектами для респондентів є особистісна самореалізація, самоствердження та індивідуалізм. Результати дослідження за методикою СЖО показали, що більшість опитаних не мають чітких цілей у житті, мають низький рівень задоволеності своїм життям та переважно вірять у зовнішній контроль подій. Є слабка позитивна лінійна залежність між віком та усвідомленням життя, а також помітна залежність між статтю респондентів та аспектами їхньої системи цінностей, зокрема альтруїстичною направленістю у міжособистісних стосунках.

Список використаної літератури:

1. Леонтьев Д. А. Тест життестійкості: адаптація опитувальника Hardiness Survey / Д. А. Леонтьев, Е. І. Расказова. Київ: Видавництво Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2006. 62 с.
2. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
3. Сошин О. Методика «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича: сучасний стан досліджень і застосування. Research Gate. https://www.researchgate.net/publication/319520665_Metodika_Cinnisni_orijentacii_Miltona_Rokicha_suchasnij_stan_doslidzhen_i_zastosuvannya (дата звернення: 27.03.2024).

МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Мушкет Я. В.**

Актуальність дослідження. Підлітки, що живуть в умовах війни, досить часто зазнають значних емоційних навантажень, які впливають на їхній емоційний стан. Підлітковий вік характеризується інтенсивним фізичним та емоційним зростанням, а негативний вплив стресової ситуації може спричинити негативні наслідки на психічне здоров'я,

Постійна загроза безпеки життя, невизначеність, втрата близьких, переїзд на нове місце проживання, постійна загроза обстрілу, все це, призводить до розвитку серйозних психічних та емоційних проблем, тому актуальність даного питання зростає з кожним днем.

Мета роботи полягає в дослідженні ефективних методів для покращення емоційного стану та профілактики негативних емоційних станів підлітків в умовах війни.

Вивчення емоційного стану дітей в умовах війни займалися такі дослідники як: О. В. Гнатюк, І. А. Хозраткулова, О. Мешко, Н. Габрусєва, О. А. Столярчук, Ю. М. Удовенко, О. В. Чуйко та інші.

Часто саме значимі дорослі, які оточують дитину – батьки, опікуни, старші друзі, відіграють важливу роль в її емоційному стані. Вони приходять на допомогу, пропонують підтримку і своє плече, на яке можна опиратися коли дитина цього потребує [1].

«У співпраці з Plan International 2023 Клуб Добродієва провів масштабне соціологічне дослідження настроїв української молоді під час війни.

Згідно з опитуванням, 73% українських підлітків найбільше стурбовані війною. Війна «вплетена» в життя молодих людей, викликаючи при цьому тривогу і страх перед майбутнім. За даними опитування, війна змінила життя 87% підлітків. Найбільше занепокоєння викликають війна в цілому, відключення електроенергії, вибухи, сирени, родичі та друзі в збройних силах та обмеження, пов'язані з комендантською годиною.

Згідно дослідження відволіктися від хвилювання, поганих новин допомагає найбільше заняття спортом (43%), далі ігри, навчання, читання, час з домашніми тваринами, малювання або ліпка, заняття музикою або танцями [2].

Психологічні вправи, які можна робити разом з дітьми навіть під час

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

перебування в укритті – це такі техніки, як: “Мoje безпечне місце”, “Обійми метелика”, “5–4–3–2–1», “Дихання на 5”. Вони допомагають заспокоїтись та зосередити увагу на важливому [1].

Чуйко О. В. акцентує увагу на фізичній підтримці. Дорослі можуть сидіти поруч з дитиною і обіймати, або тримати її за руку, тільки за згодою дитини. Також можна використовувати техніки заземлення. Техніки заземлення – це усвідомлені техніки, які дозволяють зафіксувати себе фізично та емоційно в певний момент шляхом контакту з будь-якою поверхнею (стіною, підлогою, стільцем). Батьки можуть спробувати залучити підлітка до заняття улюбленою справою або тим, що заспокоїть та відновить душевну рівновагу: фізична активність, спорт, малювання, музика, перегляд фільмів чи прогулянки на природі [3].

ЮНІСЕФ пропонує допомогти підліткам у кризовій ситуації за допомогою таких методів:

- говорити і слухати, батькам потрібно знаходити час на те, аби слухати підлітка та надавати можливість висловлювати власні думки;
- дозволити емоціям бути, що означає вільно приймати і висловлювати свої почуття без сорому чи стримування, а потім знайти способи ефективно з ними впоратися;
- обійматися, адже обійми – це чудовий спосіб продемонструвати підтримку та співчуття, яке важливе під час стресової ситуації та невизначеності;
- перегляд улюблених фільмів разом, що допоможе відволіктись від негативних думок;
- хвалити і робити акценти на досягненнях, навіть якщо ці досягнення незначні – це дасть відчуття підтримки та захисту, що є важливим в умовах військових дій;
- заохочення спілкування дитини з однолітками, що забезпечить соціальну підтримку та розвиток, а також буде сприяти формуванню позитивних відносин та емоційного благополуччя, адже для більшості підлітків спілкування з однолітками є вадливим;
- долучати підлітків до допомоги іншим за бажанням;
- бути уважним до змін у поведінці, та у разі потреби звернутись до психолога [4].

Рекомендовано брати участь у різних групових тренінгах для покращення емоційного стану, так як, у підлітковому віці особливо ефективні групові форми колекційного впливу (О. Є. Лічко – «спільна взаємодія»).

Техніки м’язової релаксації широко використовуються в психокорекційній практиці і спрямовані на зняття нервово-психічного напруження та скутості, зниження тривожності, стабілізацію психоемоційного стану

та заспокоєння почуттів. Наприклад, вправа «Аукціон ідей» – спрямована на розвиток навичок саморегуляції психоемоційних станів і поведінки, формування мотивації до самовиховання та саморозвитку. Підлітки презентують якомога більше способів впоратися з негативними емоціями, наприклад: гнів, розчарування, злість). Методи, які застосовує аукціоніст (ведучий), записуються на дошці або в щоденнику [5].

Використання методів арт-терапії також допомагають зняти психічну напругу і стрес, подолати тривожність і страхи, агресію та імпульсивність та гармонізувати внутрішній стан людини в різних вікових періодах. Та для ефективності роботи, сеанси арт-терапії повинні носити системний характер, та бути регулярними [6, с. 169].

Шестопалова Т. В. наголошує, що найбільш ефективною формою психосоціальної допомоги для дітей, які пережили травматичні події, безперечно, є індивідуальна робота, та при цьому, вона є досить витратною за часом, що обмежує можливості її застосування у закладі освіти і спрямовує працівників психологічної служби до групових форм роботи.

Вправи та методики, які на думку Шестопалової Т. В. також допоможуть підлітку у воєнний період:

- техніки на заземлення – терапевтичний інструмент для зменшення симптомів тривоги та паніки, а також подолання дисоціації або флешбеків;
- використання ресурсних вправ (Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»);
- арт-методики, які сприяють гармонізації психоемоційного стану і зниженню тривоги;
- дихальні техніки для зняття психоемоційного напруження («Зі-гріємо метелика», «Квітка та свічка», «Дихання по долоні»);
- вправи на зняття м'язової напруги («Солдат та ганчір'яна лялька», «Пір'їнка і статуя»).

Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції, проте важливою є і підтримка підлітків в умовах шкільного середовища, зокрема шкільним психологом. З метою забезпечення такої підтримки психологам закладів освіти необхідно регулярно проводити заняття, які зорієнтовані на підтримку та розвантаження нервової системи [7].

Висновки. Дослідження методів профілактики негативних емоційних станів та шляхи покращення емоційного стану підлітків в умовах війни відкриває безліч можливостей для розробки та впровадження методів, які будуть ефективними не лише під час військових дій, а й у надзвичайних ситуаціях. Це сприяє покращенню якості життя підлітків та підвищенню їхньої емоційної стійкості до травматичних подій. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці тренінгової програми для профілактики

негативних станів та покращення емоційного стану підлітків в умовах війни.

Список використаної літератури:

В складні часи війни. Як підтримати підлітка та стати для них опорою: гайд для дорослих. URL: <https://life.pravda.com.ua/projects/pidlitky-i-viyna/2023/06/08/254740/> (дата звернення: 26.04.2024)

Підлітки та їхнє життя під час війни. URL: <https://dobrodiy.club/wp-content/uploads/2023/03/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf> (дата звернення: 26.04.2024).

Чуйко О., Шкуро А., Голотенко А. та інші. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації: посібник. Київ, 2015. 52 с.

Як підтримати підлітка у кризовій ситуації? UNICEF – дитячий фонд організації об'єднаних націй: URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-support-a-teen> (дата звернення: 25.04.2024)

Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навчальний посібник. С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. – Суми: Університетська книга, 2020. 304 с.

Панчук Н. П. Основи психокорекції особистості дитини: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.

Шестопалова Т. В. Психологічна підтримка дітей та підлітків у воєнний період. Педагогічний вісник. 2023. № 1. С. 62–65.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА САМОТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Сухоліта А. В.*

Актуальність. Сучасний соціум зазнає трансформацій, які неодмінно впливають на психосоціальний стан особистості, особливо в юнацькому віці. Існує заглиблене розуміння того, що соціально-психологічні чинники відіграють визначальну роль у формуванні та розвитку самотності серед молоді. На тлі загострення проблем взаємодії і соціалізації в сучасному суспільстві, увага дослідників все більше звертається до аналізу впливу різноманітних факторів, що сприяють виникненню відчуття відокремленості та ізоляції серед молоді. Засоби масової інформації, швидкий розвиток технологій, та соціальні мережі надають нові можливості для спілкування, однак одночасно вони можуть бути джерелом соціального віддалення, оскільки вони часто замінюють традиційні форми спілкування та взаємодії в реальному житті. Багатоаспектний характер цієї проблеми вимагає комплексного підходу до її розгляду та вивчення. Проблема вивчення самотності та впливових чинників є предметом дослідження низки вчених. У їхніх роботах самотність розглядається як відчуття, спричинене особистісною своєрідністю, що призводить до створення міжособистісних бар'єрів у комунікації (О. В. Лазарянц, Д. Рассел). Також її тлумачать як стан, відображення переживань особистості щодо втрати внутрішньої цілісності та гармонії із світом, що виражається у дисбалансі між бажаним і досягнутим, а також у низькому рівні соціальних контактів (К. О. Абульханова-Славська, А. Г. Амбрумова, Р. С. Вейс, Л. Е. Пепло, Г. П. Орлова, І. С. Кон, О. Леонт'єв, А. В. Мудрик, Ф. Е. Василюк, Н. О. Олейник, О. В. Неумоєва).

Мета дослідження – дослідити вплив соціально-психологічних чинників на самотність особистості в юнацькому віці та виявлення шляхів подолання цього явища.

Матеріали та методи. Аналіз, класифікація, аналіз результатів наукових досліджень, систематизація.

Визначення самотності можуть бути віднесені до трьох основних підходів:

1. Розгляд самотності як певної соціальної ситуації, що породжує певний емоційний стан. У цих визначеннях головним критерієм виступає ступінь ізолюваності людини від соціуму.

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Лапишова Н. С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

2. Розгляд самотності, в першу чергу, як психічного або емоційного стану. Тут також можна виділити кілька основних джерел самотності: стан, що виникає у відповідь на депривацію особистісних потреб, самотність – результат когнітивного дисонансу; самотність – результат особливостей особистості.

3. Функціональний: самотність розглядається як механізм адаптації і регуляції.

Самотність людини є такою проблемою, яка стосується сенсу людського існування, його призначення та сутності. Це питання є досить популярним серед проблем філософії. Дане питання розглядали, починаючи з Арістотеля, який зауважив, що «людина поза суспільством або Бог, або звір», аж до Нікола Аббаньяно (1901–1990рр.), на думку якого, індивід, залишившись наодинці з собою, може безпосередньо приступити до пошуку шляху власного буття [1].

Юнацький вік також визначається пошуком власного місця в соціумі, встановленням відносин з однолітками, а також вирішенням соціальних та емоційних завдань. Цей період може бути складним через внутрішні та зовнішні труднощі, такі як самоідентифікація, вплив різноманітних соціальних стереотипів та пошук особистої незалежності.

Дослідники, як українські, так і зарубіжні, звертали увагу на проблему переживання самотності серед молоді, такі як Т. Бреннан, Р. Вайс, Дж. Качіопо, Р. Ларсон, Х. Салліван, Л. Хоуклі. Зокрема, дослідниками встановлено, що рівень переживання самотності у юнацькому віці досить високий.

Так, Л. Хоуклі Дж. Качіопо відзначають, що 80% молоді до 18 років відчувають самотність принаймні час від часу. Л. Хайнріх та Е. Гулоне виявили, що для 15–20% людей самотність є хронічним станом [4].

Найвиразніше самотність спостерігається в юнацькому віці, що впливає з особливостей цього періоду життя. Юнацька особистість активно формує свою ідентичність, зростає рівень саморефлексії і потреба в самоаналізі, часто виникає криза позитивного самовизначення. Окрім того, на цьому етапі життя зростає бажання спілкуватися з особами протилежної статі, що свідчить про активний вплив міжособистісних відносин.

Стан самотності в юнацькому віці, насамперед, пов'язаний з: труднощами процесу соціальної ідентифікації; негативним ставленням до себе; втратою старих і неналагодженістю нових соціальних взаємовідносин.

Однією з найпоширеніших причин виникнення самотності у юнацькому віці є особистісні характеристики хлопців, зокрема сором'язливість, низька самооцінка, обмежені навички соціальної взаємодії та утримані очікування щодо стосунків зі світом навколо. Самотність є складним почуттям, яке формується під впливом різних факторів, включаючи як об'єктивні, так і суб'єктивні. Серед суб'єктивних факторів, відсутність близьких друзів,

коханої людини, відчуженість через непорозуміння зі сторонни оточуючих та відчуття усамітненості мають вирішальне значення у формуванні самотності. Отже, у юнацькому віці специфіка ставлення до навколишнього середовища визначає рівень переживання самотності. У юнацькому віці в силу емоційної нестабільності особливо сильна схильність до фрустрації, і, як наслідок, їх переживання з різноманітними емоційними реакціями. Так наприклад, Е. В. Неумоева – Колчеданцева в своїх дослідженнях описує негативний вплив самотності на особистість. Це проявляється в дисбалансованих відносинах до оточуючих, до себе, до подій в житті.

Основними причинами появи самотності у юнаків є: неповноцінне спілкування з ровесниками та низький рівень розвитку комунікативних навичок; відчуття неприйняття підлітка оточуючими; неможливість оцінити себе та свій внутрішній світ; завищені вимоги та очікування до інших людей; нереалістичні уявлення про взаємини між людьми.

Також у юнацькому віці самотність може бути обумовлена як свідоме та цілеспрямоване прагнення до самотності, а також тенденція до неї через наявність певних рис характеру, які ускладнюють спілкування та підтримку близьких відносин з людьми. Або ігнорування, уникнення, насильницьке відштовхування тощо з боку інших людей та об'єктивна ізоляція як наслідок обставин. Разом з цим можна виділити те, що юнакам не властиве почуття відчаю, незважаючи на переживання самотності. Отже, це переживання можна розглядати як етап осмислення власного життя, що стимулює до активного пошуку спілкування.

Висновки. Самотність – соціально-психологічне явище, пов'язане з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та / або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції.

Найвиразніша самотність спостерігається в юнацькому віці, що впливає з особливостей цього періоду життя. Є безліч причин появи самотності у юнаків, наприклад: неповноцінне спілкування з ровесниками та низький рівень розвитку комунікативних навичок; відчуття неприйняття підлітка оточуючими, неможливість оцінити себе та свій внутрішній світ; завищені вимоги та очікування до інших людей; нереалістичні уявлення про взаємини між людьми.

Сучасні дослідники погоджуються, що самотність – це стан відчуття відірваності від різних аспектів життя.

Список використаної літератури:

Гусейнова, Н. О. Самотність як ресурс особистісного розвитку. Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2014.

Карпов, А. В. Самотність і самотність у сучасному суспільстві.

- Київ: Видавництво «Юрайт», 2016.
- Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. Вісник Одеського національного університету. 2014. С. 102–110.
- Міроненко О. І. Психологія міжособистісних відносин. Київ: Видавничий дім «КМ Академія», 2020.
- Токарева, Н. М., Шамне, А. В. Основи вікової психології: Навчально-методичний посібник. Кривий Ріг. 2013.
- Хорошилова, І. О. Психологія самотності: збірник наукових праць. Київ: Видавничий дім «Слово». 2017.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M. &Verhagen, M. Loneliness across the life span. Perspectives on Psychological Science, 2015.

НАВЧАЛЬНА МОТИВАЦІЯ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ (РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)

Філоненко К.В.*

Зміни в соціально-політичних та економічних структурах в Україні мають значний вплив на ціннісну свідомість молоді, а саме: зміщення акценту з самореалізації та самоствердження на економічну діяльність. Це призводить до зниження рівня професійної спрямованості та свідомої відмови від професійної самореалізації після закінчення ЗВО.

Однак в умовах війни в Україні ставлення суспільства до психології почало кардинально змінюватися. Війна призвела до значного збільшення стресу, тривожності, травм та інших психологічних проблем серед населення, і це створило попит на фахівців, які можуть надавати психологічну допомогу. В результаті зросла кількість людей, зацікавлених у вивченні психології.

А. У. Кулов розглядає професійну спрямованість як «властивість особистості, що характеризує ставлення людини до обраної професії, здійснює вплив на підготовку та успішність професійної діяльності, без якої неможливе професійне становлення особистості майбутнього спеціаліста» [2].

Навчальна мотивація може відігравати важливу роль у формуванні професійної спрямованості у студентів-психологів, адже вона визначається як прагнення студента до досягнення успіху в навчанні, що включає бажання отримати знання, розвивати вміння і навички, та бути визнаним успішним студентом. Якщо студент має сильну навчальну мотивацію, то він буде більш схильний до навчання та розвитку своїх професійних навичок [1].

Метою наукової роботи є дослідження взаємозв'язку навчальної мотивації з процесом формування професійної спрямованості у студентів-психологів.

Об'єктом дослідження є професійна спрямованість як особистісна якість.

Предметом дослідження є навчальна мотивація як фактор формування професійної спрямованості у студентів-психологів.

У дослідженні взяли участь 100 здобувачів вищої освіти обох статей спеціальності 053 «Психологія» Національного університету «Запорізька

*Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія», Національний університет «Запорізька політехніка». Науковий керівник: Хрустальова М. С., доцент кафедри психології, Національний університет «Запорізька політехніка»

політехніка», серед них 36 студентів 1 курсу, 24 студенти 2 курсу, 24 студенти 3 курсу та 16 студентів 4 курсу.

Для визначення рівня професійної спрямованості студентів-психологів використовувалася «Методика визначення рівня професійної спрямованості студентів» (Т. Д. Дубовицька). Розподіл рівнів вираженості професійної спрямованості у студентів-психологів 1–4 курсів представлено на рис. 1.

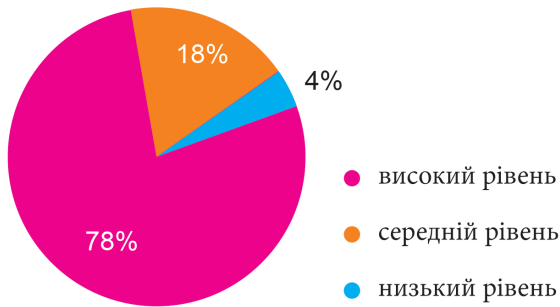


Рис. 1. Рівень професійної спрямованості студентів-психологів за методикою «Визначення рівня професійної спрямованості студентів» (у %)

Аналіз результатів дослідження показав, що у більшості (78%) студентів-психологів переважає високий рівень професійної спрямованості. Середній рівень професійної спрямованості було визначено у 18% респондентів. Лише у 4% студентів низький рівень професійної спрямованості.

Варто зауважити, що є деякі розбіжності професійної спрямованості у студентів на різних курсах. На 1 та 3 курсі визначається найбільший відсоток студентів з високим рівнем професійної спрямованості (83,3%), порівняно з 2 та 4 курсом. Проте у 5,6% студентів першого курсу переважає також і низький.

На 2 курсі найбільший відсоток студентів з низьким рівнем професійної спрямованості – 8,3%, але показники високого рівня залишаються достатніми (75%). На четвертому курсі відсутні студенти з низьким рівнем професійної спрямованості, проте відсоток студентів з високим рівнем значно нижче ніж на 1–3 курсі – 62,5%. Також порівняно з 1 та 3 курсом на 4 визначено найбільший відсоток студентів з середнім рівнем – 37,5%.

Можна припустити, що це пов'язано з самовизначенням студентів у професійній діяльності. На 1 курсі студенти мають найбільші очікування від навчання як в професійній, так і в соціальній сфері. На 2 курсі вони же починають робити певні висновки про свій професійний вибір. І саме після третього курсу в студентів виникає розуміння того, чи подобається їм ця професія, чи є бажання подальшого професійного розвитку.

Для визначення мотивів навчання у ЗВО була використана методика «Діагностика навчальної мотивації студентів» (А. О. Реан, В. О. Якунін у модифікації Н. Ц. Бадмаєвої). Результати представлені на рис. 2.

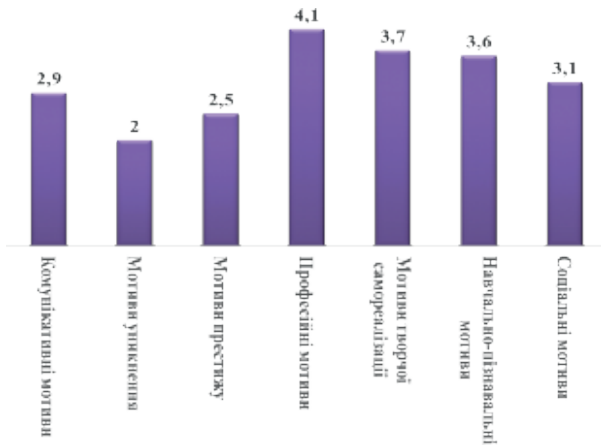


Рис. 2. Середні показники мотивів навчальної діяльності майбутніх психологів (у балах)

Після зіставлення середніх показників за методикою «Діагностика навчальної мотивації студентів» було отримано такі результати: 1) Шкала «Професійні мотиви» – 4,1; 2) Шкала «Мотиви творчої самореалізації» – 3,7; 3) Шкала «Навчально-пізнавальні мотиви» – 3,6; 4) Шкала «Соціальні мотиви» – 3,1; 5) Шкала «Комунікативні мотиви» – 2,9; 6) Шкала «Мотиви престижу» – 2,5; 7) Шкала «Мотиви уникнення» – 2,0.

Викликає певне нерозуміння той факт, що комунікативні мотиви у студентів-психологів мають такі низькі бали, адже комунікація – це одна з складових професійної діяльності психологів. Показники за шкалою «Комунікативні мотиви» починають знижуватися на 3-му курсі, а на 4-му студентів з середнім рівнем професійної спрямованості взагалі стають одними з найнижчих за всіма шкалами. Можливо, це пов'язано з тим, що студенти довгий час перебувають на дистанційному навчанні, а деякі з них навіть працюють online, тому необхідність «живого» спілкування вразі знизилась.

Наступним кроком нашого дослідження було порівняння середніх показників за професійними (ПМ), навчально-пізнавальними мотивами (НПМ), мотивами творчої самореалізації (МТС) та мотивами уникнення (МУ) у студентів з різним рівнем професійної спрямованості (див. Рис. 3).

На рис. 3 спостерігаємо, що студенти з низьким рівнем професійної спрямованості отримали найнижчі бали по таким шкалам, як професійні мотиви (2,3), навчально-пізнавальні мотиви (2,8), мотиви творчої самореалізації (2,8). Проте у цій групі діагностовано найвищий показник моти-

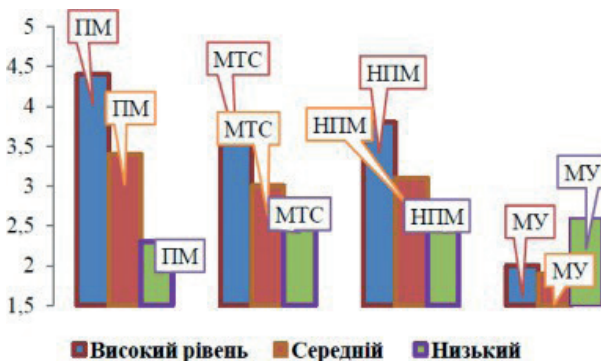


Рис. 3. Порівняння середніх показників за певними мотивами у студентів з різним рівнем професійної спрямованості (у балах)

вів уникнення – 2,6. На нашу думку, це тільки підтверджує те, що студенти з низьким рівнем професійної спрямованості навчаються не за власним бажанням, а для того, щоб, наприклад, догодити вимогам батьків або з інших причин, які не мають відношення до професійного розвитку.

Для визначення статистичної достовірності результатів дослідження було використано коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s). Отримані результати на рівні значущості $p > 0,05$ наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Вагомі коефіцієнти кореляцій між високим рівнем професійної спрямованості та показниками мотивів навчальної діяльності (на рівні значущості $p > 0,05$)

	ПМ	МТС	НПМ	СМ	МП	МУ
Високий	$r_s=0,448$	-	$r_s=0,259$	$r_s=0,38$	-	-

Отже, після аналізу результатів отриманих за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена, можна зробити **висновок**, що вибір певних навчальних мотивів взаємопов'язаний з рівнем професійної спрямованості: студенти-психологи з низьким рівнем професійної спрямованості віддають перевагу мотивам уникнення, а з високим рівнем – професійним та навчально-пізнавальним мотивам.

Також проаналізувавши результати проведеного дослідження, вважаємо, що основною метою навчання студентів-психологів повинен бути розвиток своєї особистості та здобуття знань та навичок, які стануть основою для успішної професійної діяльності в майбутньому.

Однак, у процесі навчання можуть виникати різні проблеми, такі як втрата навчальної мотивації та спрямованості, що можуть перешкоджати досягненню успіху. А основне завдання ЗВО – підвищення рівня професійної спрямованості студентів-психологів, завдяки створенню навчальної та професійної атмосфери, яка стимулює їхню мотивацію до навчання та розвитку. Тому на основі цього було розроблено декілька рекомендацій для абітурієнтів, студентів та ЗВО, які можуть допомогти у досягненні цієї мети.

Список використаної літератури:

Тітова Т. Є. Особливості професійної спрямованості студентів-психологів з різним рівнем саморегуляції. Психологія і особистість. Київ-Полтава. 2019. № 1 (15). С. 146–157.

Токарева Н. М. Основи педагогічної психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 223 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ (РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)

Чередниченко С.М*.

На сьогоднішній день ми спостерігаємо тенденцію зростання кількості тривожних людей, особливо серед осіб юнацького віку. З одного боку, така ситуація зумовлена об'єктивними чинниками, які пов'язані з пандемією корона вірусної хвороби, соціально-політичною, економічною ситуацією у державі та військовим станом, а з іншого – внутрішніми чинниками, зокрема, індивідуальною оцінкою ситуації та різним ступенем емоційного реагування на неї[1].

Питання тривоги та тривожності вже кілька століть залишається актуальним для психологічної науки. Його дослідженням займалися такі відомі вчені як: Ю. Л. Ханін, Е. Еріксон, К. Хорні, З. Фрейд, Е. Фром, А. Адлер, К. Юнг та інші.

Ученими доведено, що ситуації навчальної діяльності, пов'язані з оцінюванням знань, умінь і навичок студентів, обумовлюють виникнення тривожності. Студентський період життя є часом активного психічного становлення особистості, а отже створює сприятливий ґрунт для формування навичок самоконтролю діяльності в різних емоційних станах. Це забезпечуватиме ефективну адаптацію студентів у соціальному середовищі та їхнє успішне професійне становлення [2].

Метою нашого дослідження є визначення психологічних особливостей тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Об'єктом дослідження є тривожність як психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні особливості тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Емпіричне дослідження проводилося у вищому навчальному закладі НУ «Запорізька політехніка» за допомогою онлайн – сервісу GoogleForms. У дослідженні брали участь 114 студентів різних спеціальностей 1 курс – маїстри.

За допомогою методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (Спілбергер – Ханін) нами був проведений аналіз кількісних показників рівня тривожності у студентів.

* Здобувачка 1 курсу СО Маїстр спеціальності 053 «Психологія», Національний університет «Запорізька політехніка» (Україна). Науковий керівник: Хрустальова М. С., доцент кафедри психології, Національний університет «Запорізька політехніка» (Україна)

За аналізом отриманих результатів шкали реактивної тривожності встановлено, що лише 3% студентів мають низький її рівень, 51% – помірний та 46% – високий. Та за отриманими результатами шкали особистісної тривожності встановлено, що лише 5% студентів мають низький рівень особистісної тривожності, 55% – помірний та 40% – високий. У студентів різних спеціальностей переважно помірний рівень тривожності під час навчання, але високий рівень тривожності у деяких студентів свідчить про більший вплив напруги на емоційний стан.

На різних курсах у студентів різних спеціальностей переважає той чи інший рівень тривожності. Результати у % зведені у таблицях 1 та 2.

Таблиця 1.

Рівень реактивної тривожності у студентів різних курсів за «Шкалою реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна»

Курс	Кількість осіб	Студенти, що мають реактивний рівень тривожності (% за рядком)		
		Низький	Помірний	Високий
1	24	8,3	66,7	25,0
2	30	6,7	33,3	60,0
3	16	-	50,0	50,0
4	24	-	58,3	41,7
Магістри	20	-	50,0	50,0

Таблиця 2.

Рівень особистісної тривожності у студентів різних курсів за «Шкалою реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна»

Курс	Кількість осіб	Студенти, що мають особистісний рівень тривожності (% за рядком)		
		Низький	Помірний	Високий
1	24	-	66,7	33,3
2	30	-	33,3	66,7
3	16	12,5	62,5	25
4	24	8,3	75	16,7
Магістри	20	10	40	50

Також результати загального аналізу представлені у % на рис. 1 та 2.

Наступним кроком ми аналізували результати за методикою «Шкала тривоги Гамільтона». Нами був проведений аналіз кількісних показників ступеня соматичної тривожності у студентів.

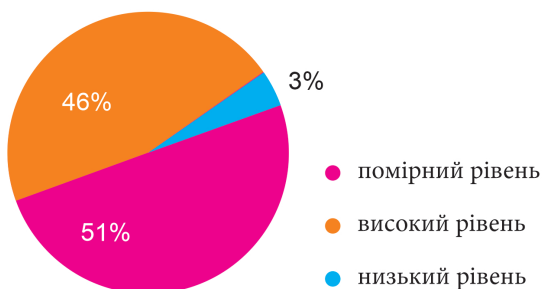


Рисунок 1. Розподіл за рівнем реактивної тривожності студентів за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності Спілберге-ра-Ханіна»

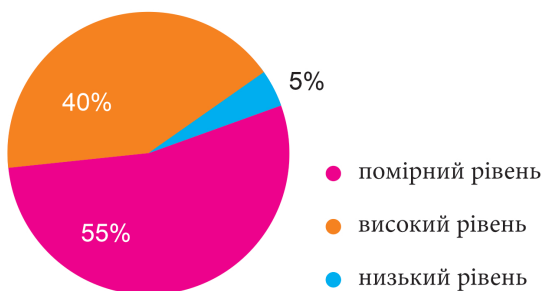


Рисунок 2. Результати за рівнем особистісної тривожності студентів за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності Спілберге-ра-Ханіна»

Таблиця 3. Ступінь соматичної тривожності у студентів за «Шкалою тривоги Гамільтона»

Курс	Кількість осіб	Студенти, що мають певний ступінь соматичної тривожності (%за рядком)			
		Легка	Від легкої до помірної	Від помірної до важкої	Сильна
1	24	75,0	25,0	-	-
2	30	60,0	-	26,7	13,3
3	16	87,5	12,5	-	-
4	24	91,7	-	-	8,3
Магістри	20	80,0	10,0	-	10,0

Отримані результати показали, що 77% студентів мають легкий ступінь, 9% – від легкого до помірною, 7% студентів мають від помірною до важкого та 7% сильний ступінь. Більша частина студентів мають легкий ступінь тривоги (77%). Це вказує на те, що більшість студентів не турбують соматичні симптоми і це не має впливу на їх емоційний стан, а значить і на навчання.

Отже, за результатами нашого дослідження було виявлено, що реактивна та особистісна тривожність у студентів переважно помірною (51%

Рисунок 3. Результати ступеней соматичної тривожності студентів



та 55%) рівня. Це свідчить про найбільш стійку якість особистості у стресових ситуаціях. Такі студенти вміють контролювати свій стан та мають рівновагу емоційної напруги, проте у деяких студентів рівень тривожності високий (46% та 40%), який має вплив на емоційний стан під час навчання у вищому навчальному закладі. За «Шкалою тривоги Гамільтона» результати показали переважно легкий (77%) ступінь тривоги студентів, за яким не турбують соматичні симптоми і це ніяк не впливає на їх емоційний стан, а значить і на навчання.

Список використаної літератури:

1. Актуальні питання психології. Інформаційно-методичні матеріали: навч.-метод. посіб. / Клочек Л. В. та ін. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2011. 130 с.
2. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги. Острозька академія, 2015. С. 121–129. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2015_18\(1\)__13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2015_18(1)__13) (дата звернення: 21.03.2023)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ, РІВНЯ ДОМАГАНЬ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО КОНФЛІКТІВ У СТАРШОКЛАСНИКІВ.

Чуйко А.В.*

Вступ. У сучасному динамічному суспільстві старшокласники зіткаються з безліччю викликів та проблем, серед яких конфлікти займають одне із основних місць. Особливо важливими чинниками, що впливають на способи вирішення конфліктних ситуацій у старшокласників, є їхня самооцінка та рівень домагань. Ці психологічні конструкти відіграють ключову роль у формуванні реакцій на конфліктні ситуації та вибору стратегій їх вирішення. Саме тому, вбачаємо за доцільне, зосередитися на дослідженні взаємозв'язку між самооцінкою, рівнем домагань та схильністю до конфліктів у старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж перейти до розгляду взаємозв'язку самооцінки, рівня домагань та схильності до конфліктів зупинимось на означенні цих понять.

У психологічній літературі самооцінку визначають як внутрішній процес, в якому індивід формує оцінку своєї особистості. Цей процес включає формування переконань про власну цінність та достоїнство. Самооцінка не є статичною; вона еволюціонує та формується на основі різних факторів, до яких відносять особистий досвід, виховання, взаємодію з оточуючим середовищем та інші соціальні взаємодії.

Самооцінка з позиції К. Роджерса, є ключовим елементом Я-концепції та формується через взаємодію зі значущими людьми. Цей процес взаємодії відіграє важливу роль у формуванні внутрішнього усвідомлення особистості. За словами А. Маслоу, самооцінка вписується в ієрархію потреб, пов'язуючись з потребою в приналежності та любові, а також з потребою в самоповазі[3]. На думку О. М. Леонтьєва, самооцінка – це як одна з найголовніших умов, завдяки якій індивід стає особистістю. Самооцінка формує в індивіда потребу відповідати рівню домагань соціуму і відповідати рівню власних особистісних оцінок.

В «Українському педагогічному словнику» С. Гончаренка дається таке визначення: «Самооцінка – це судження людини про міру наявності в неї тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх з певним еталоном, зразком. Самооцінка – вияв оцінного ставлення людини до себе. Самоо-

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Шель Н. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

цінка є результатом передусім розумових операцій – аналізу, порівняння, синтезу» [1].

Рівень домагань відображає інтенсивність прагнення індивіда досягнути певних цілей та завдань, які він ставить перед собою. Рівень домагань може варіюватися в залежності від самооцінки, мотивації, рис особистості та інших психологічних факторів.

Визначення “рівня домагань” може варіюватися в залежності від контексту. Наприклад, О. Серебрякова визначає “рівень домагань” як потребу в самооцінці, яку людина приймає і схвалює. Це відображає бажання людини мати певне уявлення про себе і свої здібності [4].

Схильність до конфліктів – це стійка індивідуально-психологічна характеристика, яка виражається в постійній або епізодичній готовності до конфліктної взаємодії з іншими людьми. Іншими словами, це тенденція індивіда легко вступати в конфлікти, навіть за незначних розбіжностей чи суперечностей.

Як видно із поданих вище визначень самооцінка та рівень домагань є взаємопов’язаними. Самооцінка може впливати на рівень домагань особи, а рівень домагань, в свою чергу, може впливати на самооцінку. Наприклад, особа з високою самооцінкою може мати вищий рівень домагань, оскільки вона вірить у свою здатність досягти високих результатів. З іншого боку, особа з низьким рівнем домагань може мати низьку самооцінку через відсутність віри у свої здібності досягати цілей.

Ці психологічні конструкти відіграють важливу роль у розумінні поведінки особи, включаючи її реакції на конфліктні ситуації. Тому, дослідження взаємозв’язку між самооцінкою та рівнем домагань є важливим для розуміння та покращення вирішення конфліктів у старшокласників.

Самооцінка відображає внутрішню оцінку особистості своєї власної цінності та достоїнства. Особа з високою самооцінкою може виявляти більшу впевненість у своїх діях та бути більш агресивною в процесі вирішення конфлікту. З іншого боку, особа з низькою самооцінкою може уникати конфліктів або уступати в них, що може відображати низьку впевненість у власних здібностях.

Рівень домагань, в свою чергу, відображає інтенсивність прагнення особи досягнути певних цілей. Особа з високим рівнем домагань може бути більш наполегливою та цілеспрямованою у вирішенні конфлікту, що відображає високий рівень мотивації досягнути своїх цілей. З іншого боку, особа з низьким рівнем домагань може бути менш наполегливою та більш схильною до поступок, що може відображати низький рівень мотивації або віру в свої здібності досягнути цілей.

Ці два психологічні конструкти взаємодіють та впливають один на одного, формуючи унікальні стратегії поведінки особи в конфліктних ситуаціях.

Розуміння цих взаємозв'язків може допомогти у вирішенні конфліктів серед старшокласників та сприяти їхньому психологічному благополуччю.

Окрім самооцінки та рівня домагань, на поведінку старшокласників у конфліктних ситуаціях можуть впливати ряд додаткових чинників. Ці чинники включають соціальне середовище, сімейні стосунки, культурні та етнічні особливості, серед інших.

Соціальне середовище, в якому особа розвивається та взаємодіє, може значно впливати на її поведінку у конфліктних ситуаціях.

Наприклад, старшокласники, які зростають в середовищі, де вирішення конфліктів здійснюється шляхом діалогу та переговорів, можуть виявляти більшу здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Сімейні стосунки також відіграють важливу роль. Старшокласники можуть брати до уваги погляди своїх батьків або інших членів сім'ї при вирішенні конфлікту. Це може включати в себе врахування їхніх думок, цінностей, а також способів вирішення конфліктів, які вони спостерігали в сім'ї.

Культурні та етнічні особливості впливають на поведінку старшокласників у конфліктних ситуаціях. Різні культури мають різні норми та цінності, які можуть впливати на те, як особи вирішують конфлікти. У деяких культурах може бути більш прийнятним вирішувати конфлікти шляхом прямого обговорення, тоді як в інших культурах може бути більш прийнятним уникати прямого конфлікту.

Врахування цих додаткових чинників є важливим для повного розуміння того, як старшокласники вирішують конфлікти, та може допомогти у розробці ефективних стратегій для підтримки їхнього психологічного благополуччя та соціальної адаптації.

Висновки. На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що самооцінка та рівень домагань відіграють важливу роль у поведінці старшокласників у конфліктних ситуаціях. Ці психологічні конструкти впливають на способи, якими старшокласники реагують на конфлікти, та стратегії, які вони використовують для їх вирішення.

Розуміння цих факторів допоможе у роботі педагогам, батькам та іншим професіоналам, які працюють зі старшокласниками. Зокрема, це може допомогти їм краще підтримувати соціальні взаємостосунки старшокласників, надаючи їм необхідні навички та стратегії для ефективного вирішення конфліктів. Крім того, це сприятиме створенню більш позитивного та продуктивного навчального середовища.

Однак, важливо пам'ятати, що самооцінка та рівень домагань – це лише два з численних факторів, які впливають на поведінку старшокласників у конфліктних ситуаціях. Тому, подальші дослідження в цій сфері повинні враховувати інші важливі чинники, такі як сімейні стосунки, соціальне середовище, культурні та етнічні особливості тощо.

Список використаної літератури:

- Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
- Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 166–172.
- Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу. 2011. № 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_21
- Лебідь Н. К. Рівень домагань як психологічна детермінанта формування цілеспрямованої активності особистості. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2014. № 21. С. 102–106.
- Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 86–92.
- Сапельнікова Т., Білоцерківська Ю. Чинники конфліктної поведінки школярів 10–11 класів. Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». 2019. № 1. С. 67–72.

ДИТЯЧА ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Шмалюк А.А*.

Актуальність дослідження. Дитяча психологічна травма – це складне та багатогранне поняття, яке описує негативний вплив на психічне здоров'я та розвиток дитини внаслідок одноразового або повторюваного впливу стресових, загрозливих або насильницьких подій. Ці події можуть включати фізичне, емоційне або сексуальне насильство, занедбаність, втрату близьких людей, серйозні захворювання, природні катастрофи, військові дії та інші потенційно травматичні ситуації.

Характерними ознаками дитячої психологічної травми є інтенсивність та тривалість стресової події, яка перевищує адаптивні можливості дитини та порушує її почуття безпеки, довіри до світу та інших людей. Травматичний досвід може призвести до різноманітних емоційних, когнітивних, поведінкових та соматичних симптомів, таких як підвищена тривожність, депресивні стани, порушення сну та апетиту, агресивність, труднощі з концентрацією уваги та навчанням, соціальна ізоляція, психосоматичні розлади тощо [3, с. 196].

Важливо зазначити, що дитяча психіка є особливо вразливою до травматичних впливів через незрілість нервової системи та механізмів психологічного захисту. Діти часто не мають достатньо ресурсів та життєвого досвіду, щоб самостійно впоратися з наслідками травми, тому потребують підтримки та допомоги з боку дорослих. Відсутність своєчасної та адекватної допомоги може призвести до закріплення травматичних реакцій та формування довготривалих психологічних проблем.

Дитяча психологічна травма має не лише короткострокові, але й віддалені наслідки для психічного здоров'я та функціонування особистості. Численні дослідження показують, що травматичний досвід у дитинстві підвищує ризик розвитку психічних розладів у дорослому віці, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади, залежності від психоактивних речовин, розлади особистості тощо. Крім того, дитяча травма може негативно вплинути на формування ідентичності, самооцінки, здатності до побудови здорових стосунків та довіри до інших людей [2, с. 43].

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Слід зазначити, що дитяча психологічна травма є не лише індивідуальною проблемою, але й соціальною. Травматичний досвід часто пов'язаний з несприятливими умовами життя, бідністю, дискримінацією, насильством у сім'ї та суспільстві. Тому профілактика та подолання наслідків дитячої травми потребує комплексного підходу, який включає не лише психологічну допомогу дитині та її родині, але й заходи на рівні громади та держави, спрямовані на створення безпечного та сприятливого середовища для розвитку дітей [6, с. 81].

Сучасні наукові дослідження дитячої психологічної травми охоплюють широкий спектр питань, пов'язаних з етіологією, діагностикою, наслідками та методами допомоги дітям, які зазнали травматичного досвіду. Вчені з різних галузей, таких як психологія, психіатрія, нейробіологія, соціальна робота та педіатрія, активно вивчають цю проблему, намагаючись знайти ефективні шляхи профілактики та подолання наслідків дитячої травми [1, с. 25].

Одним з піонерів у дослідженні дитячої травми є Б. ван дер Колк, професор психіатрії Бостонського університету. Його роботи зосереджені на вивченні нейробіологічних механізмів, що лежать в основі реакції на травматичний стрес. За допомогою методів нейровізуалізації, таких як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) та позитронно-емісійна томографія (ПЕТ), ван дер Колк та його колеги, зокрема Р. Ланіус та П. Фрімен, досліджують зміни в структурі та функціонуванні головного мозку у дітей, які зазнали травми. Їхні дослідження показують, що травматичний досвід може призвести до порушень у розвитку нейронних зв'язків, зокрема в ділянках мозку, які відповідають за регуляцію емоцій, пам'ять та навчання.

Інший важливий напрямок досліджень, який очолює К. Гід з Гарвардського університету, стосується вивчення факторів ризику та захисних факторів, які впливають на розвиток та перебіг психологічних наслідків травми. К. Гід та її колеги, такі як К. Сакс та А. Робертс, виявили, що такі фактори, як генетична схильність, особливості темпераменту, наявність підтримки з боку близьких людей, соціально-економічний статус та доступ до ресурсів допомоги, можуть модулювати вплив травматичного досвіду на психічне здоров'я дитини [5, с. 71].

У галузі розробки та оцінки ефективності методів психологічної допомоги дітям, які зазнали травми, значний внесок зробили Дж. Коен, Е. Манаріно та Е. Дебінгер. Вони є авторами травма-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТФ-КПТ) – одного з найбільш досліджених та ефективних підходів до лікування дитячої травми. Інші відомі дослідники в цій галузі включають Ф. Шапіро (розробниця EMDR), Е. Гіл (ігрова терапія) та К. Мальчюді (арт-терапія).

Вивченням довгострокових наслідків дитячої травми займаються такі вчені, як В. Фелітті, Р. Анда та Ш. Дубе. Їхнє дослідження несприятливих дитячих досвідів (ACE Study) показало, що травматичний досвід у дитинстві підвищує ризик розвитку різноманітних проблем у дорослому віці, таких як депресія, тривожні розлади, залежності, серцево-судинні захворювання, ожиріння та інші. Вплив дитячої травми на сім'ю та суспільство досліджують такі вчені, як Дж. Ософські, Е. Девое та А. Гевара. Їхні роботи показують, що травматичний досвід дитини може призвести до порушення сімейних стосунків, зниження батьківської компетентності та передачі травматичного досвіду між поколіннями, а також до підвищеного ризику різноманітних соціальних проблем [4, с. 103].

Висновки. Таким чином, сучасні наукові дослідження дитячої психологічної травми є багатогранними та міждисциплінарними, і проводяться багатьма відомими вченими з різних галузей. Їхні роботи охоплюють широкий спектр питань, від вивчення нейробіологічних механізмів травми до розробки ефективних методів допомоги та профілактики. Результати цих досліджень мають важливе значення для покращення якості життя дітей, які зазнали травматичного досвіду, та для розбудови більш здорового та стійкого суспільства.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук О. Психологічні особливості прояву сором'язливості у дітей молодшого дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Т. 12, № 9(54). С. 21–31.
2. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Т. 12, № 9(54). С. 32–45.
3. Кім О. Психологічні особливості переживання травмуючих подій дітьми на різних етапах онтогенезу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 3(50) Т2. С. 189–200.
4. Красуля О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2018. Т. 9. С. 102–107.
5. Dyshlova N. Соціально-психологічні передумови становлення групової ідентичності дошкільнят. Scientific Studios on Social and Political Psychology. 2021. № 48(51). С. 112–123.
6. Слюсаревський М, Чорна Л. Психологічний стан і громадянська ідентичність дітей-переселенців зі сходу України. Проблеми політичної психології. 2018. Т. 21. С. 69–86.

СЕКЦІЯ 4

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ
ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
ОСОБИСТОСТІ

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГАДЖЕТІВ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ У МОЛОДІ

*Каткова Є.С.**

Актуальність. На сьогоднішній день майже в кожній людині гаджети стали невід'ємною частиною життя. Вже з малечку у дітей є свої персональні пристрої. Вони допомагають комунікувати в соціумі, спілкуватися, знаходити нову інформацію та обмінюватися нею. Тому в наш час життя без гаджетів здається неможливим. Ця проблема є досить поширеною серед молоді. В цьому віці батьки вже не мають впливу обмежувати в гаджетах.

Наразі актуально досліджувати когнітивні функції такі як увага, мислення та пам'ять. Так як стало популярним стежити з ментальним здоров'ям. З появою різноманітних пристроїв люди стали залежними, в них виникає перенавантаження інформацією, що може призвести до зниження когнітивних функцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Когнітивний процес – пізнавальний процес, за допомогою якого набувається, трансформується і зберігається інформація з оточуючого світу, тобто найвищі психічні процеси людини відчуття, сприймання, увага, уявлення, пам'ять, мислення тощо, які використовуються нею, щоб пізнати і пояснити оточуючий світ [1].

Гаджети мають вплив і надмірне їх використання негативно впливають на когнітивну сферу. Наслідки видозмінюються між психічним, фізичним та емоційними проблемами. У період раннього дитинства мозок збільшується в розмірі втричі і продовжує розвиватися до дорослого віку. Надмірна кількість гаджетів може негативно вплинути на роботу мозку дитини і навіть спричинити дефіцит уваги, затримку когнітивних процесів, погіршення здатності до навчання, підвищену імпульсивність і зниження здатності до саморегуляції. Мозок дитини ще не може досягнути великий обсяг інформації який транслюється через екран, через що виникає розгубленість та розлади уваги. Те, що діти можуть побачити там, є легкою інформацією і не треба напружуватися, аби зрозуміти те, що показують. Саме тому він є таким привабливим. Діти, які захоплюються іграми на своїх телефонах або планшетах, пропускають необхідний відпочинок. В інших випадках гра на планшеті стає для них снодійним. Без неї вони стають сварливими та дратівливими. Діти молодшого шкільного віку, які сплять

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса(Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, т доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

менше дев'яти годин на ніч, мають значні відмінності в певних областях мозку, відповідаючи за пам'ять, інтелект і самопочуття. Такі відмінності корелюють із серйознішими проблемами психічного здоров'я, такими як депресія, тривога та імпульсивна поведінка, у тих, в кого дефіцит сну. Недостатній сон також пов'язано з когнітивними труднощами з пам'яттю, вирішенням проблем і прийняттям рішень [30].

Нова комп'ютерна реальність викликає значне зацікавлення у широкого кола науковців. Так, аналізу впливу нових інформаційних технологій на психічні процеси людини присвячені роботи таких вчених, як У. Ешбі, О. В. Смилова, О. Є. Войскунський, В. М. Бондаровська, С. К. Акімова, О. Г. Шмельова, Ю. А. Бубеєва, В. В. Козлова, К. Янг, А. Є. Жичкіна, Ю. Д. Бабаєва, М. М. Назар, О. П. Белінської та інших. Дослідники все частіше відмічають негативний вплив нових інформаційно-комп'ютерних технологій на сімейні стосунки й умови виховання дітей (К. Є. Кузьміна, Л. Н. Юрьєва, Т. Ю. Больбот, К. Керделлан, О. П. Белінська). У багатьох родинах у зв'язку з надмірною зайнятістю батьків або їх некомпетентністю в питаннях виховання, комп'ютер замінює функцію дорослого як джерела знань і інформації для дитини. З'являється тенденція до занадто раннього залучення дітей до віртуального світу, яке стає чинником комп'ютерної депривації, що зачіпає когнітивний, соціальний, емоційний, руховий і інші аспекти особистісного розвитку дитини (В. М. Бондаровська, К. Керделлан, М. Афанасьєва). Слід зазначити, що проблеми впливу нових інформаційних технологій на когнітивний розвиток дітей, на їх здатність орієнтуватись в оточуючому світі і розв'язувати задачі, які цей світ перед ними ставить, з кожним роком викликає зацікавлення у все ширших кіл дослідників [28].

Постановка проблеми. Метою дослідження було вивчити вплив гаджетів на когнітивну сферу у молоді.

Виклад основного матеріалу. Для дослідження було обрано зв'язану вибірку та залучено 30 людей, воно проходило у 2 етапи до та після перегляду гаджетів. Щоб провести експеримент ми обрали наступні методики: "Таблиці Шульте", "Запам'ятовування 15 слів", "Прості аналогії", "Головоломка".

За допомогою методикою "Таблиці Шульте" ми досліджуємо явище таке як, стійкість уваги та динаміки її працездатності. Середній показник по групі до перегляду гаджетів становить EP-32,56 (EP - ефективність роботи), BP-0,94 (BP – ступінь впрацьованості), PU-0,94 (PU – психічна стійкість); після перегляду гаджетів середній показник становить EP-30,78, BP-1, PU-1.

За методикою "Запам'ятовування 15 слів", яка спрямована на визначення обсягу короткочасної і відстроченої пам'яті, середній показний по групі до перегляду гаджетів становить 8,23; після перегляду гаджету середній показник становить 7,26.

За методикою “Прості аналогії”, яка досліджує особливості встановлення логічних зв’язків і відношень між поняттями, середній показник по групі до перегляду гаджетів становить 6,8; після переглядів гаджетів середній показник становить 6,5.

За методикою “Головоломка”, яка встановлює оцінку логічного мислення, середній показник по групі до перегляду гаджетів становить 5,6; після переглядів гаджетів середній показник становить 5,3.

Для підтвердження гіпотези дослідження ми використовували статистичні методи, а саме χ^2 Пірсона та Т критерій Вілкоксона. В наслідок чого, по всіх використаних методиках було встановлено незначні зміни у аналіз і результатів, та вони мають статистичну недостовірність.

Висновок і перспективи подальших досліджень. В результаті дослідження, обробки та аналізу показників, гіпотеза: Надмірне використання гаджетів погіршує когнітивні функції у молоді, підтвердилась частково. Для перспективи подальший досліджень можна взяти до уваги наслідки впливу гаджетів вже в похилому віці, провівши експеримент через певний період часу на людях, які використовували пристрої напротязі життя.

Список використаної літератури:

1. Бондар О. М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління: методичний посібник. Рівне: РУГ, 2019. 46 с.
2. Children & Young People’s Mental Health in the Digital Age. Shaping the Future / by OECD. URL: <https://inlnk.ru/Wlzg6> (дата звернення 30.04.2024).
3. Tiemo P. A., Ofua J. O. Technostress: Causes, symptoms and coping strategies among Librarians in University libraries. Educational Research. December 2010 Special issues. Vol. 1(12). P. 713–720. URL: <https://inlnk.ru/bK1Ek> (дата звернення: 30.03.2024).

МЕДІА ПРОДУКЦІЯ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У МОЛОДІ

*Кірева В.С.**

Медіа продукція відіграє важливу роль у нашому житті, викликаючи різні емоції у глядачів. Дослідження цієї теми включає аналіз жанрів, кінематографічних елементів та впливу на психічне здоров'я. Ця курсова може бути корисною для розвитку методів аналізу та рекомендацій для батьків, вчителів та психологів.

Емоційний стан впливає на якість життя та мотивацію людини. Він залежить від прояву емоцій, що виникають у відповідь на потреби. Теорії, які пояснюють виникнення емоцій, включають еволюційний підхід Дарвіна та фізіологічну теорію Джемса і Ланге. У психоаналізі З. Фрейда акцентується на механізмі афекту, що включає наростання енергії, вивільнення емоцій та їх сприйняття.

Згідно з таламічною теорією Кенона-Барда, таламус відіграє центральну роль у процесі емоційних переживань. При сприйнятті подій, що викликають емоції, нервові сигнали спочатку направляються до таламусу. Тут вони розділяються: одна частина йде до кори великих півкуль, де виникає суб'єктивне переживання емоцій, а інша – до гіпоталамусу, що регулює вегетативні зміни в організмі.

Нейрокультурна теорія емоцій П. Екмана стверджує, що експресивні прояви базових емоцій є універсальними та майже нечутливими до впливу середовища. Однак соціальні норми і культурні впливи визначають, як ми виражаємо свої емоції у суспільстві. Наприклад, у японців зазвичай спостерігається приховування негативних емоцій та демонстрація більш позитивного ставлення до подій, ніж це є насправді. Останнім часом в країнах Західної Європи та США стало прийнятим посміхатися під час спілкування з незнайомими або малознайомими людьми [1; 2].

П. К. Анохін вважав, що емоції є результатом еволюції як спосіб адаптації до середовища і грають важливу роль у закріпленні та стабілізації раціональної поведінки. Позитивні емоції зафіксовані в пам'яті і викликаються у подібних ситуаціях, негативні служать сигналами про помилки [3].

П. В. Симонов висунув гіпотезу, що емоції виникають внаслідок нестачі або надлишку інформації, необхідної для задоволення потреби. Рівень емоційної напруги залежить від сили потреби та величини дефіциту

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

інформації. Наприклад, відчуття страху виникає при нестачі необхідної інформації для захисту [4].

З точки зору психофізіології, емоції – реакції на внутрішні і зовнішні подразники, пов'язані зі задоволенням або незадоволенням різних потреб. Вони грають важливу роль у внутрішній регуляції психічної діяльності та поведінки. Емоції можна поділити на дві категорії за часом та тривалістю прояву: емоційні реакції, що виникають короткочасно у відповідь на конкретні стимули, і емоційний стан, що відображає загальне емоційне настрої або відношення до конкретної ситуації [5].

У емоційних станах виділяють два основних класи: емоції і емоційні почуття. Емоції поділяються на природжені, базисні (радість, гнів, страх тощо) та набуті в процесі життя. Емоційно забарвлені почуття пов'язані з біологічними, соціальними або культурними потребами.

Емоції виконують кілька регуляторних функцій: відбиваюча, спонукальна, підкріплювальна, перемикальна та комунікативна. Вони допомагають швидко оцінювати події, стимулюють бажання задовольнити потреби, сприяють запам'ятовуванню значущих подій і навчанню, визначають вибір поведінки та дозволяють передавати переживання іншим людям [5].

На другому етапі дослідження описується методологія дослідження включаючи методи збору та аналізу даних. Розглядається вибірка для дослідження. Група досліджуваних, яка дивилась фільми різних жанрів, складалася з 30 людей віком від 17 до 25 років. Ці учасники брали участь у дослідженні за власним бажанням і надали згоду на аналіз їхнього емоційного стану впродовж перегляду фільмів різних жанрів.

Було обрано наступні методи емпіричного дослідження: опитування: Методика «САН», Методика «Повний кольоровий тест» за Люшером, Методики «Семантичний диференціал».

За результатами методики «САН» було виявлено, що самопочуття та на-

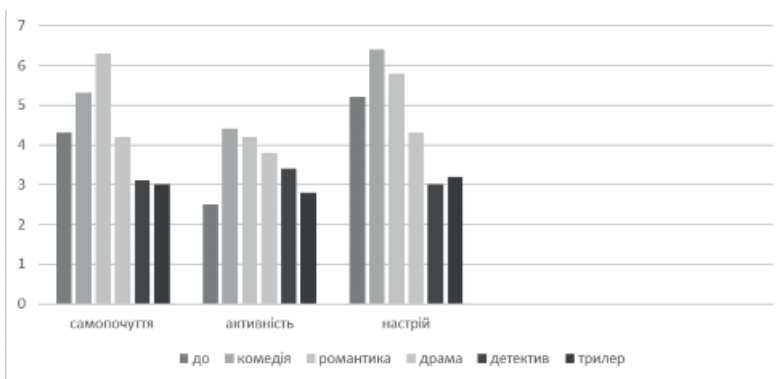


Рис. 1. Результати методики САН після перегляду фільмів різних жанрів

стрій у досліджуваних покращується впродовж комедії та романтики і різко погіршується на показниках драми, детектива та трилера. Активність покращується на комедії та поступово погіршується на інших показниках.

За результатами методики «Повний кольоровий тест» за Люшером показник тривожності збільшується зі зростанням емоційного напруження жанрів фільмів, проте найбільший рівень тривожності є після перегляду детектива (показник 6,5) та трилера (показник 6,9).

За результатами методики «Семантичний диференціал» ми побачили, що найвищий показник отримує жанр романтики (108), а найнижчий – детектив (-176).

Висновки: У результаті теоретичного аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень сформовано поняття про емоційний стан людини та структуру емоційного стану. За допомогою методики «САН», методики «Семантичний диференціал» та методики «Повний кольоровий тест» за Люшером показано, що емоційний стан у молоді під час перегляду медіа продукції різного жанру значно змінюється. Розрахунок за критерієм Краскела-Уолліса підтверджує, що медіа продукція різного виду жанрів впливає на емоційний стан молоді. Таким чином, медіа продукцію комедійних та романтичних жанрів можна використовувати для зняття напруги та покращення емоційного стану.

Список використаної літератури:

1. Вітенко І. С. Основи Психології. Основи педагогіки, Чернівці, 2009, 200 с.
2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс, Кам'янець-Подільський, 2015, 431 с.
3. Партико Т. Б. Загальна психологія. Київ, 2008. 314 с.
4. Максименко С. Д. Експериментальна психологія. Київ, 2002. 452 с.
5. Кокун О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. Київ, 2006, 184 с.

МЕДИТАЦІЙНІ ПРАКТИКИ ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

*Лисак С.В.**

Актуальність дослідження. В останні роки тривожність для більшості українців стала фоновим психологічним процесом у зв'язку з воєнними діями, пандемією, економічною кризою, фінансовою невизначеністю, політичними змінами. Людей охоплюють постійні, нав'язливі страхи за своє виживання та занепокоєння через невизначеність, які негативно впливають на якість життя. Підвищений рівень тривожності на постійній основі «краде» у людини повноцінне здоров'я, можливості насолоджуватись життям, розуміти себе та оточуючих.

В Україні практично немає культури піклування про своє ментальне здоров'я, понад 80% громадян нашої країни ніколи не зверталися за допомогою до психолога. В умовах війни люди мають менше вільного часу, фінансів, вимушені до постійної міграції, мають обмежені можливості виходу з дому, тому потрібні ефективні техніки самопомоги, які допоможуть справитись з тривожністю; дадуть сил для перемоги, відновлення; можливість змінити життя на краще; стати більш впевненими у собі; мати ресурс підтримувати близьких та знайомих.

У воєнний час на підвищення рівня тривожності впливають наступні чинники: інформаційний стрес; повітряні тривоги; необхідність перебування у бомбосховищі та укритті; суттєві зміни стереотипів; руйнування життєвих планів; невизначеність; ризик дістати поранення; пряма загроза життю; імовірність потрапляння під обстріли; відчуття небезпеки навіть у відносно спокійних місцях.

Станом на 13 жовтня 2023 року було проведено опитування серед молоді (14–34 роки) і виявлено, що переважна більшість української молоді (понад 70%) відчуває непереборну тривожність: 51% – час від часу або рідко, 21% – дуже часто. Лише 18% респондентів почуваються добре і не відчувають психологічного тиску. Опитані молоді люди оцінили свій рівень тривожності в середньому в три бали з п'яти (один бал – відсутність тривоги, а п'ять – постійна присутність тривожного стану). За словами 62,1% опитаних, протягом останніх тижнів вони стикалися з психологічним тиском та емоційним пригніченням [1].

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Отже, такі результати свідчать про те, що в період війни рівень тривожності зростає та проявляється на високому рівні.

Основний виклад матеріалу. Поняття «тривожність» має чисельні трактування багатьма вченими та дослідниками.

Проблему тривожності досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. Зокрема, окремі аспекти вивчення тривожності знаходимо у працях Адлера А., Ізарда К., Габдреевої Г., Прихожан А., Нємова Р., Кордуелла М., Захарова О., Долгової В., Напрімерова О., Латюшина Я., Скворцової М., Саллівен С., Гольєвої Г., Крижановської Н., Царькової О., Кричфалушій М. та ін [2].

А. Адлер зазначає, що тривожність – це риса характеру, яка: псує і не дає повноцінно прожити життя, обмежує у спілкуванні з іншими люди, заважає дарувати плоди своєї праці та супроводжує індивіда від раннього дитинства до старості [3].

У роботах К. Ізарда тривожність розглядається як поєднання стану страху з однією або декількома іншими емоціями: соромом, гнівом, провинною, цікавістю у своїй роботі [2].

А. Прихожан вважає, що тривожність – це емоційний дискомфорт при переживанні, пов'язаний з передчуттям небезпеки та очікуванням неблагополуччя [2].

Розвиток тривожності, а згодом і тривожних розладів, може провокувати велика кількість різноманітних чинників: демографічні чинники (стать, освіта, фінансовий стан); патофізіологічні чинники (темперамент та особистісні вразливості, психологічна гнучкість); чинники середовища (стиль батьківства, травми дитинства, життєві події) [4].

Тривожність може виявлятися у різних формах, але незмінно негативно впливає на якість повсякденного життя. Може проявлятися у житті людини соматичними, фізичними та психологічними ознаками. Розглянемо їх детальніше.

Соматичними та фізичними ознаками тривожності є підвищена пітливість, порушення функцій шлунково-кишкового тракту, кволість, зниження імунітету, болі, запаморочення, хвороби легень, мігрені чи проблеми із серцем.

Психологічні ознаки, що мають місце при тривожності виявляються у підозрілості, постійному очікуванні неприємностей, недоречній обережності; ригідності мислення; спробах контролювати близьких та впливати на їх вчинки (нібито оберігаючи їх від неприємностей); труднощах за необхідності зосередитися [4].

Ознаками підвищеної тривожності є також нав'язливе негативне відчуття; погане фізичне самопочуття: запаморочення, сухість у роті, підвищене потовиділення, прискорене серцебиття, нудота, біль голови; швидка стомлюваність; проблеми з концентрацією; постійно напружені м'язи.

Одним із способів знизити рівень тривожності є медитаційні практики як психотерапевтичний інструмент.

На думку науковців О. Васильченко та М. Зубенко, медитація – це низка психічних вправ, що використовуються у духовно-релігійних або оздоровчих практиках, особливий психічний стан, що виникає внаслідок цих вправ (або в силу інших причин) [5].

Інколи під медитацією розуміють особливі психічні стани (змінені стани свідомості), що виникають у процесі медитативних ментальних тренувань для розслаблення та підсилення відчуття благополуччя.

Медитаційні техніки направлені на зниження негативного емоційного стану, розслаблення, рефлексію, зняття напруги, зниження тривожності, покращення благополуччя, підвищення рівня досконалості, знаходження людиною сенсу життя та саморозвитку [5].

М. Мазикін у своїй праці зазначає, що медитаційні практики є дієвими додатковими практиками, які допомагають покращити психологічне здоров'я ветеранів після пережитих травмивних подій, змінити своє життя, ставлення до світу, оточуючих і самих себе. Медитаційні практики стають звичним буденним явищем і для членів сім'ї ветерана.

Також вплив медитаційних практик на психологічне здоров'я особи висвітлюють у своїх працях сучасні українські науковці: Б. Ткач, Л. Литвинчук, Л. Онуфрієва.

У 2023 році було проведено рандомізоване дослідження 8-тижневої програми медитації зменшення стресу, результати якої показали, що медитація допомагає знизити рівень тривожності, на тому ж рівні, що і один з популярних антидепресантів [6].

Висновки. Підвищений рівень тривожності деструктивно впливає на всі сфери життя особистості, її повноцінне здоров'я, успіх, приводить до зниження працездатності, до труднощів у спілкуванні. В умовах воєнного часу рівень тривожності зростає у зв'язку з імовірними обстрілами, повітряними тривогами, невизначеністю майбутнього, стресами вимушених переїздів. Особи з підвищеною тривожністю чутливі до критики; відчувають тиск у грудях або прискорене серцебиття; головний біль; мають занижену самооцінку, м'язову напругу та нервовість; відчувають постійну втому. Відтак, українцям потрібні нові ефективні підходи, техніки, методи самопомогли особливо в умовах війни, які допоможуть справитись з підвищеним рівнем тривожності та покращити емоційний стан і змінити життя на краще.

Список використаної літератури:

1. Українська молодь перебуває у стані тривожності: опитування. URL: <https://pon.org.ua/novyny/10641-ukrainska-molod-perebuvaie-u-stani-tryvozhnosti-opytuvannia.html> (26.04.2024).

2. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Класичний приватний університет. 2018. № 6. С. 1–4.
3. Адлер А. Практика та теорія індивідуальної психології. 2015. 240 с. URL: <https://academicbooks.com.ua/ua/p530398540-adler-alfred-praktika.html>.
4. Beesdo, Knappe S., Pine D. (2009). Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Developmental Issues and Implications for DSM–V. *Psychiatric Clinics of North America*. September; 32(3): p. 483–524.
5. Васильченко О. М., Зубенко М. В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 3 (63).
6. Павлюк А. Як знизити тривожність: 9 природних способів. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2023/10/28/257285/#:~:text=Медитація%20допомагає%20зняти%20стрес%20і,%20один%20з%20популярних%20антидепресантів>.

САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЯК ОСНОВА САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*Чеснокова М.В.**

Сучасне суспільство все більше визнає важливість розвитку особистості та досягнення самоактуалізації. Самоусвідомлення відображається в здатності особистості реалізовувати свій потенціал, досягати внутрішньо заповненого та задовільного життя, а також усвідомлення власних цінностей та цілей.

Концепція самоактуалізації, запропонована Абрахамом Маслоу, підкреслює важливість особистісного розвитку та пошуку внутрішнього задоволення через реалізацію потенціалу. Зацікавленість у пізнанні власних здібностей, цінностей та можливостей може сприяти саморозвитку та досягненню поставлених цілей.

Така направленість особистості на внутрішній розвиток і досягнення потенціалу дійсно може сприяти її самоефективності, оскільки допомагає визначити та реалізувати власні потреби, цілі та цінності. Це може позитивно впливати на різні аспекти життя, включаючи професійний успіх, особисті відносини та загальний рівень задоволення життям.

Проблема самоусвідомлення особистості більшою мірою представлена в теоретичному аспекті. Самосвідомість пов'язують з різними феноменами психічної діяльності особистості, а саме: зростанням особистості (С.Максименко, К.Роджерс, Е.Фромм); приділяється увага соціальному середовищу у його формуванні (Л.Виготський, Г.Костюк). Чимало праць присвячено вивченню сутності самосвідомості, де Я трактується як суб'єкт, активно діяльне начало, яке зумовлює єдність пізнання себе, самооцінки та саморегуляції (Л.Виготський, О.Чебикін); цілісності Я-концепції з позицій особистісної ідентифікації (С.Максименко, Т. Титаренко).

Найчастіше серед теорій самосвідомості зарубіжних вчених зустрічаються уявлення про трикомпонентну структуру самосвідомості. Структурними компонентами самосвідомості особистості називаються: когнітивний (Я-образи); емоційно-оцінний (самоставлення); поведінковий (регулятивний) і, залежно від дослідницьких завдань, учені виділяють компонент, який виступає предметом їх вивчення та який описується як структура та/або процес [3].

Я-концепція особистості є складним феноменом, що включає процесуально-змістові аспекти. Вона визначається як сукупність усвідомлень

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» Мукачівський державний університет (Україна). Науковий керівник: Барчі Б. В., доцент кафедри психології Мукачівський державний університет (Україна)

людини про себе, свої можливості, характерні риси, цінності та ставлення до себе. Я-концепція відіграє ключову роль у формуванні самоусвідомлення та впливає на поведінку, мотивацію та емоційний стан людини [1].

Експериментально-генетичний метод є важливим підходом у психології, який використовується для дослідження механізмів становлення особистості. Цей метод полягає в експериментальному вивченні розвитку психічних функцій та якостей у процесі їхнього формування. Експериментально-генетичний метод є потужним інструментом у дослідженні психологічних механізмів самоефективності [2].

Розширення образу «Я» через інтеграцію змісту власної моделі світу є важливим аспектом самоусвідомлення та розвитку особистості. Це процес, в якому індивід поглиблює розуміння себе та своїх можливостей, що впливає на формування більш цілісного і реалістичного образу «Я».

Суб'єктивне переживання світу є унікальним, особистісним способом сприйняття та інтерпретації реальності, який включає емоційні, когнітивні та сенсорні аспекти. Кожна людина має свій власний набір переживань, що формуються на основі її досвіду, вірувань, цінностей та індивідуальних особливостей. Це переживання є основою для створення внутрішньої моделі світу, яка визначає, як людина взаємодіє з навколишнім середовищем.

Інтеграція змісту власної моделі світу в образ «Я» через самоусвідомлення потенційних можливостей відбувається за допомогою декількох механізмів.

Першим механізмом є рефлексія, тобто процес самостереження та аналізу власних думок, емоцій і поведінки. Рефлексія допомагає людині краще розуміти свої реакції на різні ситуації, виявляти патерни поведінки та встановлювати зв'язок між своїми внутрішніми переживаннями і зовнішніми подіями.

Важливим механізмом формування самоефективності є аналіз особистого досвіду. Перегляд минулих подій та досвіду дозволяє людині зрозуміти, які фактори вплинули на її розвиток і прийняття рішень. Це може включати як позитивні, так і негативні переживання, які допомагають усвідомити свої сильні та слабкі сторони. Визначення і досягнення особистих цілей сприяє усвідомленню своїх можливостей та меж. Цей процес допомагає людині встановити реалістичні очікування щодо себе і розвинути впевненість у своїх силах.

Прагнення самоактуалізації характеризується можливістю реалізувати свій потенціал і стати тим, ким людина може бути у своїй найкращій версії. Самоактуалізація включає розвиток творчих здібностей, інтелектуального потенціалу, моральних якостей та емоційної зрілості. Взаємодія з іншими людьми та отримання зворотного зв'язку допомагають краще розуміти себе і своє місце у світі. Це може включати як конструктивну критику, так і підтримку, що сприяє розвитку самосвідомості.

Усі ці механізми сприяють інтеграції різноманітних аспектів досвіду у цілісний образ «Я», що дозволяє людині краще розуміти свої можливості та обмеження. Це, у свою чергу, сприяє більшій самостійності, ефективності та задоволеності життям. Розширення образу «Я» через самоусвідомлення відкриває нові горизонти для особистісного росту та розвитку, що є основою для досягнення більш високого рівня само мотивації та успішності в різних сферах життя.

Список використаної літератури:

Каламаж Р. В. Процесуально–змістові аспекти Я–концепції особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2012. Випуск 16. С. 421–430.

Максименко С. Д. Психологічні механізми становлення особистості: експериментально-генетичний метод. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. С. Д. Максименка. К. Ніка-Центр, 2010. Вип. 38. С. 18–34.

Мельник Ж. В. Зародження самосвідомості особистостей ранньому дитинстві. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2012. Випуск 17. С.285–294.

СЕКЦІЯ 5

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ КАР'ЄРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

*Васіна Г.Р.**

Тема мотиваційних чинників кар'єри сучасної молоді є актуальною у сучасному світі. Зміни в економіці, технологіях та суспільстві в цілому створюють нові виклики та можливості для молоді, що впливає на їхні кар'єрні уподобання та цілі, а також на умови для розвитку і кар'єрного зростання. Для досягнення успіху у професійній сфері, молоді необхідно мати чітке уявлення про свої кар'єрні орієнтації, мотивації та *soft skills, hard skills, meta skills*. Мотиваційні чинники впливають на вибір професійного шляху, ставлення до навчання та самореалізацію в сучасному суспільстві. Дослідження мотиваційних чинників дозволяє краще зрозуміти, що спонукає молодь обирати той чи інший напрямок у кар'єрному зростанні, які цінності та мету вони переслідують, а також яким чином суспільство та освітні установи можуть впливати на ці рішення.

Зростання конкуренції на ринку праці та швидка зміна технологій ставлять перед молоддю нові завдання та вимоги. Для досягнення успіху в сучасному світі необхідно мати високий рівень мотивації та чітку кар'єрну мету. Розуміння мотиваційних чинників дозволяє краще зрозуміти, що підштовхує молодь до вибору певної професії, які цінності та переконання вони мають, та як це впливає на їхню професійну діяльність [4, с. 85].

Сучасна молодь у виборі кар'єри керується різними мотиваційними чинниками, які визначають їхні вибори та рішення щодо майбутньої професійної діяльності.

Мотивація – це внутрішній стан людини, який визначає напрямок та інтенсивність її поведінки для досягнення певної мети; це сукупність потреб, інтересів, цілей і цінностей, які стимулюють людину до активності та підтримують її у вирішенні завдань [1, с. 13]. Мотиваційний чинник – це конкретний фактор, який впливає на мотивацію людини, це може бути все, що стимулює або підтримує активність людини: потреби, цілі, очікування винагороди, бажання досягти успіху тощо.

Одним з ключових підходів до розуміння мотиваційних чинників є теорія самоактуалізації К. Роджерса. Згідно з цією теорією, людина мотивована до самореалізації та розвитку свого потенціалу, що може виявлятися у виборі кар'єрних шляхів, спрямованих на втілення її особистих цінностей та уподобань.

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» Криворізький державний педагогічний університет (Україна). Науковий керівник: Мірошник З. М., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології, Криворізький державний педагогічний університет (Україна)

Д. Макклелланд описуючи мотивацію професійної діяльності вказував на такі соціальні потреби як: потреба влади (потреба проявляти лідерські якості), потреба успіху (потреба в самореалізації та успішності) та потреба приналежності (потреба в комунікації та співпраці) [3, с. 99].

Кар'єрна орієнтація – це система індивідуальних уявлень про можливості професійного розвитку та вибір шляхів досягнення кар'єрних цілей. Це поняття включає в себе різноманітні аспекти, такі як цінності, інтереси, здібності, досвід, життєві обставини та соціальні чинники. Саме кар'єрна орієнтація допомагає людині визначити свої професійні цілі, обрати відповідний кар'єрний шлях та розвиватися у обраній сфері діяльності [2, с. 22].

Ще однією важливою теорією є теорія очікувань В. Врума, яка стверджує, що люди обирають той або інший кар'єрний шлях в залежності від очікуваних результатів та віри в свої можливі досягнення цих результатів. Таким чином, молодь може обирати професійні напрямки, де вони очікують найбільшої задоволеності та успіху.

Крім того, соціокультурний контекст має значний вплив на кар'єрні орієнтації молоді. Зокрема, ідеали та цінності, що панують у суспільстві, можуть визначати, які професії вважаються престижними та бажаними для вибору. Також важливо враховувати роль сім'ї, друзів та педагогів у формуванні кар'єрних уподобань молоді, оскільки їхні думки та поради можуть впливати на прийняття важливих життєвих рішень, а в умовах сьогодення розвиток та зміцнення у молоді м'яких навичок (soft skills).

Едгар Шейн запропонував класифікацію кар'єрних орієнтацій. Він виділив такі типи ціннісних орієнтацій, які спонукають людину до діяльності: професійна компетентність (орієнтація на досягнення професійного успіху та майстерності); менеджмент (орієнтація на владу, управління іншими людьми та проявлення лідерських якостей); автономія (орієнтація на свободу, незалежність від правил та стандартів, прагнення працювати самостійно за власним планом); стабільність місця роботи (орієнтація на незмінність робочого місця, тривалий контракт, соціальні гарантії); стабільність місця проживання (орієнтація на відсутність переїздів та відряджень); служіння (орієнтація на реалізацію власних цінностей та ідеалів, на принесення користі суспільству); виклик (орієнтація на вирішення унікальних та складних завдань, прагнення перемогти в конкурентній боротьбі); інтеграція стилів життя (орієнтація на збереження балансу між всіма сферами життя) та підприємництво (орієнтація на створення нових товарів, послуг чи організацій).

Нами було проведено емпіричне дослідження серед сучасної молоді щодо їхніх мотиваційних чинників кар'єри. Вибірка становила 34 особи віком 20–25 років. У рамках дослідження було використано діагностичну методику «Якорі кар'єри» Е. Шейна, яка дозволяє виявити переважаючі типи кар'єрної орієнтації серед дев'яти вищезазначених. Результати дослідження наведено в таблиці 1, на рисунку 1.

Таблиця 1
Результати емпіричного дослідження мотиваційних чинників кар'єрних орієнтацій сучасної молоді

№ п/п	Мотиваційний чинник кар'єрних орієнтацій сучасної молоді	Відсоток, %
1.	Професійна компетентність	62
2.	Менеджмент	24
3.	Автономія	26
4.	Стабільність місця роботи	3
5.	Стабільність місця проживання	15
6.	Служіння	50
7.	Виклик	26
8.	Інтеграція стилів життя	59
9.	Підприємництво	35

За результатами нашого дослідження мотиваційних чинників кар'єри сучасної молоді видно, що провідними кар'єрними орієнтаціями є професійна компетентність (62%), інтеграція стилів життя (59%) та служіння (50%). Менш поширені такі кар'єрні орієнтації як підприємництво (35%), автономія (26%), виклик (26%), менеджмент (24%), стабільність місця проживання (15%). Найменш поширеною є кар'єрна орієнтація на стабільність місця роботи (3%).

Отримані результати свідчать про різноманітність мотиваційних чинників серед молоді та важливість розгляду кожного з них при виборі нею професійного шляху та плануванні кар'єрного розвитку.

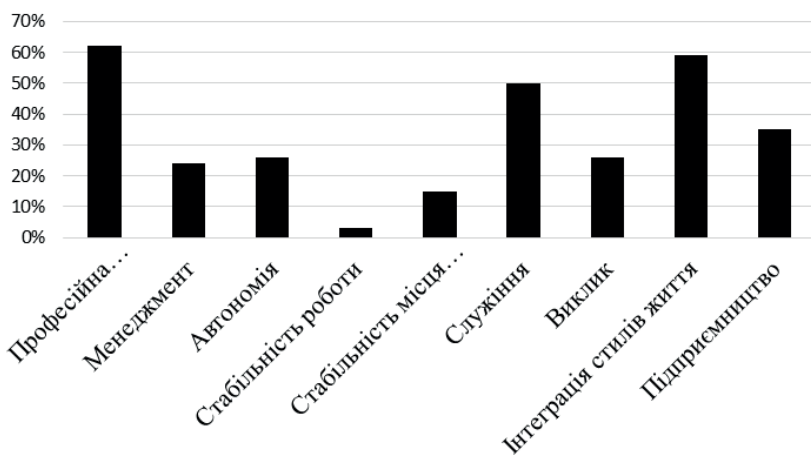


Рис. 1. Результати емпіричного дослідження мотиваційних чинників кар'єрних орієнтацій сучасної молоді

Результати цього дослідження можуть бути корисними для розробки програм підтримки та розвитку молодих фахівців, спрямованих на задоволення їхніх потреб та мотивацій.

Висновок. У сучасному світі поняття кар'єрних орієнтацій стає все більш актуальним, оскільки швидкі зміни в суспільстві та на ринку праці вимагають від людей постійного самовдосконалення та адаптації. Важливою складовою кар'єрної орієнтації є мотивація, яка визначається як сукупність потреб, інтересів та цілей, які стимулюють людину до дії. Мотивація може бути внутрішньою (особистісними цілями, внутрішнім задоволенням від роботи) та зовнішньою (матеріальні винагороди, соціальне визнання). Розуміння мотиваційних чинників дозволяє більш ефективно планувати кар'єру та досягати успіху у професійній сфері.

У результаті дослідження мотиваційних чинників кар'єри сучасної молоді було встановлено, що основними факторами, що впливають на їхні вибори є прагнення досягнення професійної компетентності, балансу всіх сфер життя та орієнтація на принесення користі суспільству. Менш поширеними є орієнтація на створення нових товарів, послуг чи організацій, прагнення незалежності та самостійності, орієнтація на вирішення унікальних та складних завдань, прагнення до управління іншими людьми та стабільність місця проживання. Найменш поширеною є орієнтація на стабільне місце роботи.

Список використаної літератури:

- Борсук, Ю. Г. Самооцінка як чинник мотивації досягнень у професійній діяльності осіб дорослого віку: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Київ: НАУ, 2021. 94 с.
- Васильєва, О. Психологічні особливості кар'єрного зростання майбутніх психологів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, (64), 2023. С-20.
- Резвих, Є., Булах, І. Мотивація професійної діяльності дорослих: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 17 (62). Серія 12. Психологічні науки. 2022. С. 96–108.
- Селюкова, Т.В., Кривошей, О. О. Мотиваційна основа кар'єрних перспектив сучасного працівника організації: Особистість, суспільство, закон. Харків, 2021. С. 85–87.

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПІДПРИЄМСТВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

*Горчакова К.П.**

Варто зазначити, що емоційне вигорання сильно впливає на людину, підриваючи її фізичне та психічне здоров'я та бажання працювати, і є найнебезпечнішим на початку свого розвитку, оскільки особа, яка страждає від «вигорання» не спочатку не усвідомлює його симптомів.

Емоційне вигорання – це стан емоційного спустошення та емоційного виснаження, що супроводжується втратою мотивації, постійною втомою та цілим рядом інших негативних симптомів [1]. Він виникає як своєрідна захисна реакція організму і часто є пов'язаний із високим рівнем стресу. Коли в країні війна, то люди перебувають в стані перманентного стресу. Вони переживають за своє життя та життя своїх близьких, постійно читають тривожні новини, непокояться про своє майбутнє. Все це переважну частину психіку та нервову систему і спричиняє емоційну втому яку часто також називають емоційним вигоранням.

Також серед причини, які викликають емоційне вигорання можна виділити: страх втратити роботу, наприклад через війну в країні, стреси, пов'язані з щоденними обов'язками, відсутність поваги серед колег або з боку керівництва, конфлікти всередині колективу, незрозуміла та несправедлива система оплати праці, відсутність перспектив.

Синдром вигорання виникає в результаті хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб цей стан характеризується трьома вимірами: почуттям вичерпаності енергії або знесилення; збільшенням психологічного дистанціювання від роботи, негативізмом або цинізмом щодо роботи; почуттям неефективності і відсутності досягнень. Вигорання не визнається хворобою, а тлумачиться як фактор, що спричиняє порушення адаптації і впливає на стан здоров'я. Наукові та професійні спільноти в усьому світі докладають багато зусиль для вивчення організаційних і психологічних чинників вигорання, щоб запобігти його виникненню, але проблема досі далека від вирішення. Воно поширюється серед представників дедалі більшого кола професій та поширюється як вірус, знижуючи якість праці та загрожуючи здоров'ю фахівців.

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

На основі аналізу літератури [2; 3] психологічні чинники емоційного вигорання працівників підприємств можна підрозділити на три групи:

- а) чинники макрорівня (які мають відношення до діяльності суспільства);
- б) чинники мезорівня (які пов'язані із діяльністю підприємницьких організацій);
- в) чинники мікрорівня (які мають відношення до самих працівників).

Що стосується чинників макрорівня, які впливають на розвиток емоційного вигорання підприємців, то до них, на наш погляд, можна віднести такі:

- ставлення держави та населення до підприємницької діяльності; створення законодавчих, соціальних та матеріально-фінансових умов для розвитку підприємництва;
- створення механізмів ефективної взаємодії держави, громадських організацій та підприємництва;
- наявність загальної концепції і програми забезпечення психічного здоров'я та ін. [1].

Загалом можна сказати, що проблема психологічних чинників виникнення емоційного вигорання у працівників підприємств на макрорівні практично не є дослідженою. Пояснити це можна, скоріше, тим, що, з одного боку, у нашому суспільстві взагалі відсутня загальна концепція надання психологічної допомоги працівникам підприємств, як, до речі, і іншим фахівцям. А, з іншого боку, можливо, чинники макрорівня повинні більше досліджуватися економічними та соціальними науками.

Щодо чинників мезорівня, які обумовлюють виникнення емоційного вигорання, то сюди відносяться, як уже було сказано, характеристики організації, як «внутрішні», так і «зовнішні», які можуть обумовлювати виникнення вигорання. Слід вказати на те, що дані чинники знайшли більше відображення в роботах дослідників, порівняно із чинниками макрорівня. Т. Грубі встановлено зв'язок між емоційним вигоранням податківців і чинниками на рівні організації, зокрема, психологоорганізаційними чинниками [4]. Так, дослідницею встановлено прямий кореляційний зв'язок робочих стресорів (перевантаження на роботі, емоційне навантаження, реорганізації, конфлікти та ін.) з «емоційним виснаженням» і «деперсоналізацією» і зворотній зв'язок робочих ресурсів (внутрішня мотивація, підтримка керівника, навчання та кар'єрне зростання та ін.) з «редукцією професійних досягнень». Окрім того, визначено, що на виявах емоційного вигорання позначається специфіка роботи в державній податковій службі України: підвищена відповідальність, небезпечні завдання, професійний ризик тощо.

М. Паркінсон наголошує на тому, що компанія повинна знати свою «стрес-карту», тобто, структурні чинники, які можуть викликати стрес. Також вона повинна використовувати аудит-підхід, який передбачає аналіз психологом

«проблемних» зон компанії, в тому числі, тих, які мають відношення до професійного стресу, а менеджерам необхідно постійно отримувати інформацію про проблеми, які мають відношення до стресів [5].

І далі проаналізуємо чинники мікрорівня, до яких віднесено як «внутрішні», так і «зовнішні» характеристики працівників, які мають відношення до виникнення емоційного вигорання. Звернення до виконаних досліджень з проблеми показує, що дана група чинників вивчена найбільше серед інших груп чинників. Н. Аненкова, О. Камєва [2] виділили цілий комплекс особистісних якостей, які обумовлюють ефективний розвиток працівників комерційних підприємств. До них віднесено: стресотійкість, самовладання, самодостатність, комунікативність, креативність, відповідальність, здатність до самоактуалізації, здатність до навчання, інтелект, адаптивність, здатність до антиципації.

Також дослідниками встановлено, що менше переживають емоційне вигорання люди, які мають такі індивідуально-психологічні якості, як самостійкість та намагання опиратися на свої сили, мають оптимістичні установки і цінності, як по відношенні до самих себе, так і до інших людей, і життя взагалі. Стосовно стажу роботи, то тут констатовано, що стаж роботи позитивно впливає на зниження рівня вираженості даного феномену, але, разом з тим, це можливо за умови задоволеності фахівців роботою [5].

Отже, розглянуті нами психологічні чинники емоційного вигорання працівників підприємств можна віднести до трьох груп: а) чинників макрорівня (які мають відношення до діяльності суспільства); б) чинників мезорівня (які пов'язані із діяльністю підприємницьких організацій); в) чинників мікрорівня (які мають відношення до самих підприємців). Важливо розуміти, що кращим способом подолання синдрому «емоційного вигорання» є профілактика його появи. Попередження емоційного вигорання на підприємстві – це важлива складова забезпечення здоров'я та ефективності працівників.

Список використаної літератури:

Арефнія С. В. Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади: дис ... канд. Психологічних наук. 19.00.10. ВН «Крок». Київ. 2018. 249 с.

Гнускіна Г. В. Професійне вигорання підприємців: зв'язок із соціально-психологічними установками. Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий журнал. 2015. № 3. С. 30–37.

Freudenberger H. J. Staff burnout. Journal of Social Issues. 1974. V. 30. P. 150–165.

Maslach C., Jackson S. The Maslach Burn–Out Inventory Manual. 2nd

ed. CA: Consulting Psychologist Press. 1986. 285 p.

Krupskyi O. P., Stasiuk Y. M., Hromtseva O. V., Lubenets N. V. The Influence of Emotional Labor of Family Doctors on their Well-Being and Job Satisfaction. *European Journal of Management Issues*. 2022. 30 (4). P. 215–223. <https://doi.org/10.15421/192218>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*Калембет С.О.**

Проблема професійної деформації у вихователів закладу дошкільної освіти є актуальною на сьогоднішній день. Професійна деформація може впливати на якість надання послуг та впровадження сучасних методик виховання, на погляди та підходи вихователів. Важливо підтримувати постійне професійне зростання вихователів для забезпечення актуальності їх знань та навичок у сфері дитячого розвитку.

Професійна деформація – це складний феномен, що виникає внаслідок негативних змін у внутрішній структурі особистості під впливом специфіки робочих обов'язків. Немає одного визначення для цього явища, що свідчить про його багатогранність.

З погляду соціології професіоналізму, деформація розглядається як процес і результат конкретного зовнішнього впливу, що виявляється у зміні характеристик об'єкта впливу та спричиняє зміни в механізмах виконання його функцій. Деякі дослідники аналізують явище професійної деформації, використовуючи концепцію «норма» та відповідного відхилення від неї. Е. Г. Луніна виділяє два підходи до трактування терміну «професійна деформація». Згідно з 1-м підходом, деформація розглядається як відхилення від норм, що представляє собою форму соціальних аномалій. 2-ий підхід розглядає деформацію як зміни в особистості, що виникають внаслідок відповідності існуючим професійним стандартам. У психології, за поглядом В. С. Медведєва професійна деформація представляє собою небажаний та неочікуваний результат професійного формування та розвитку особистості. О. Рубін та С. Смирнов розглядають професійну деформацію як зміни в структурі та цілісності особистості, що призводять до зниження рівнів адаптації та ефективності професійного функціонування, а також до обмеження інтересів та потреб лише професійними. З іншого боку, С. Геллерштейн та О. Рукавішніков трактують професійну деформацію як відхилення від соціальних орієнтирів, норм та професійних вимог, які виникають внаслідок професійної діяльності та призводять до стійких змін у поведінці та діяльності. В. Бойко та О. Юрченко підкреслюють вплив окремих професій на деформацію особистості та визначають деформацію вихователя/педагога як дисгармонізацію його особистості, яка виникає внаслідок педагогічної діяльності.

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

За Е. Ф. Зеером, професійна деформація представляє собою зміни у взаємодії між діяльністю та особистістю, які негативно впливають на продуктивність праці та міжособистісні взаємодії.

У науковій психологічній літературі визначають кілька підходів щодо визначення основних чинників виникнення професійної деформації. Прихильники першого підходу вбачають головну причину виникнення професійної деформації у специфіці професійної діяльності при тривалому професійному стажі. З іншого погляду, науковці стверджують, що основною причиною професійної деформації є невідповідність індивідуально-психологічних характеристик особистості рівню вимог, які ставляться до неї у професійній діяльності. Інші автори вважають, що професійна деформація - це результат взаємодії професійної діяльності та індивідуальних особливостей людини.

Мета дослідження – визначити особливості професійної деформації у вихователів закладу дошкільної освіти.

Об’єкт дослідження: професійна деформація.

Предмет дослідження: особливості професійної деформації у вихователів закладу дошкільної освіти.

У ході дослідження нами було припущено, що у вихователів закладу дошкільної освіти зі зростанням стажу роботи професійна деформація стає більш вираженою.

В дослідженні ми використали вихователів закладу дошкільної освіти номер 7 м. Калинівка, Вінницької обл., в кількості 24 осіб, жіночої статі, віком від 24 до 63 років, зі стажем роботи від 2 до 40 років. Були залучені такі методи дослідження: «Опитувальник на професійне вигорання» (МВІ), методика «Вивчення задоволення педагогів своєю професією та роботою», методика «Мотив влади», методика «Незакінчені речення».

На першому етапі дослідження нами було здійснено аналіз показників професійної деформації за такими методиками: «Опитувальник на професійне вигорання» (МВІ), методика «Вивчення задоволення педагогів своєю професією та роботою». Результати методик представлені в таблиці 1 нижче.

Таблиця 1
Аналіз показників професійної деформації

	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція	Задоволеність роботою	Не задоволеність роботою
Середнє арифметичне	26,63	11,41	31,16	13,33	2
Стандартне відхилення	9,28	5,25	8,69	3,90	2,11
Коефіцієнт кореляції	0,42	0,28	-0,12	-0,16	0,20

Як бачимо в таблиці 1, зі зростанням стажу роботи у вихователів емоційне виснаження стає більш вираженим. Деперсоналізація та не задоволеність роботою теж зростає, але вони не є такими вираженими як емоційне виснаження.

На другому етапі дослідження нами було здійснено аналіз показників професійної деформації за методикою «Мотив влади». Результати ми можемо побачити в таблиці 2 нижче.

Таблиця 2
Результати діагностики мотиву влади

Стаж	2–5	6–15	19–40
Середнє арифметичне	15,50	16,55	17
Стандартне відхилення	3,10	4,66	4,35

Як бачимо в таблиці 2, між групами, на які ми поділили дану вибірку, є суттєва різниця. Показники прагнення до влади в групі із малим стажем роботи є нижчими порівняно із показниками в групах із середнім та високим стажем. Підбиваючи підсумки, можна відслідкувати, що мотив до влади зростає разом із стажем.

На третьому етапі дослідження нами було здійснено аналіз показників професійної деформації за методикою «Незакінчені речення», яку ми обробили за допомогою якісного аналізу. Ми могли відслідкувати як змінюється погляди, професійні інтереси та цілі вихователів зі зростанням їх стажу роботи та які аспекти їх професійної ролі переносяться на їх життя.

Таким чином гіпотеза висунута на початку дослідження підтвердилась частково. У вихователів закладу дошкільної освіти зі зростанням стажу роботи професійна деформація стає більш вираженою. Проте не всі її показники зростають разом із стажем роботи, саме показники надлишкового контролю та авторитарності. Дані показники, за результатами відповідей досліджуваних, можуть як зростати так і не змінюватися взагалі.

Список використаної літератури:

Білова М. Е., Коваль Г. Ш., Дорошенко К. Ю. Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект. Габітус. 2022. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/41–2022/19.pdf> (дата звернення: 17.04.2024)

Колесніченко О. С. Психологічні особливості прояву професійної деформації військовослужбовців внутрішніх військ МВС України з різним стажем служби. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил. 2014. № 2. С. 239–243. URL: <http://nbuv.gov>

ua/UJRN/ZKhUPS_2014_2_62 (дата звернення: 24.03.2024)

Мацевко Т. М. Феномен «професійної деформації» офіцерів як предмет психологічного дослідження. Вісник Національного університету оборони України. 2011. № 2. С. 167–171. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2011_2_34 (дата звернення: 06.03.2024)

Мудрик А. Б. Психологічний аналіз особливостей прояву професійних деформацій особистості на різних етапах її професіоналізації. Проблеми сучасної психології. 2014. № 23. С. 434–446. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_40 (дата звернення: 06.04.2024)

Погрібна В. Л. Соціологія професіоналізму: монографія К.: КНТ; ЦУЛ, 2008. 336 с.

Поліщук О., Колтунович Т. Особливості емоційного виявлення наставників педагогів дошкільних закладів з різним рівнем професійної деформації. Психологічний журнал. 2019. Т. 5, № 2. С. 99–119. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.2.22.7> (дата звернення: 19.04.2024)

Сутність особистісно-професійних деформацій. Stud. URL: https://stud.com.ua/164438/pedagogika/sutnist_lichnostnoprofessionalnih_deformatsiyi#annot_7 (дата звернення: 28.03.2024)

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Лось М.В.**

Незважаючи на різні підходи до розуміння, науковців сходяться на думці про те, що беззаперечно, психологічна та функціональна готовність людини до виконання діяльності визначає її ефективність. В умовах війни вища ефективність притаманна тим сторонам конфлікту, хто має кращу фізичну підготовку військовослужбовців і підвищують їхню психологічну готовність до бойових дій.

Військовослужбовці стикаються з різноманітними психотравмуючими факторами та ситуаціями, які викликають значні стресові реакції та порушують психічну діяльність особистості, проявляючись через граничні та реактивні психічні стани.

На початку широкомасштабного вторгнення в окремих військових частинах і підрозділах рівень психологічної неготовності особового складу до виконання завдань за призначенням був надзвичайно високим. Це відобразилося у відмові військовослужбовців виконувати завдання, підвищенні психогенних втрат тощо.

Тому для багатьох стало важливим завданням розробка нових методів боротьби з нестабільними психологічними станами під час професійної підготовки військовослужбовців. Поставлене завдання вимагає фокусувати увагу на процесі психологічної підготовки в підрозділах і військових частинах, щоб створити психологічну готовність особистості до бойових дій.

Теоретичні засади дослідження психологічної готовності до професійної діяльності висвітлені у працях низки українських та зарубіжних дослідників (Г.Балл, С. Максименко, В. Моляко, В. Бочелюка, В. Зарицької, В. Панка, Н. Чепелевої, М. Томчука та ін.).

Мета даного дослідження полягає у теоретичному аналізі проблеми особливостей психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності.

У загальному розумінні поняття «готовність» має два значення: перше – бажання або згода щось зробити, друге визначення – стан готовності.

* Здобувач 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

В першому варіанті мова йде про добровільне та свідоме рішення, спрямоване на певну діяльність. У другому визначенні йдеться про стан, який гарантує виконання певного рішення.

Готовність оцінюється у зв'язку з емоційними, вольовими та інтелектуальними можливостями людини щодо певного типу діяльності. Вона також визначається як якісний показник саморегуляції професіонала на різних рівнях фізіологічних, психологічних і соціальних процесів, які визначають його поведінку [1].

Готовність до діяльності – це складна форма самовираження. Вона має динамічну структуру з функціональними залежностями. Людина досягає певного результату, працюючи над задоволенням своїх потреб на основі внутрішньої активності (біологічної, фізіологічної та психічної) [2].

Основною умовою розвитку інтегральних характеристик особистості професіонала є визнання того, що потрібно змінювати, трансформація свого внутрішнього світу та пошук нових можливостей для самореалізації в праці, що означає підвищення рівня професійної самосвідомості. Усвідомлення людиною своїх особистих і професійних перспектив, спонукає її до постійного експериментування та визначається як пошук, творчість і можливість вибору. У цій ситуації професійний розвиток залежить від необхідності робити вибір: відчувати свободу з одного боку та відповідальність за те, що відбувається – з іншого [2].

Участь у бойових діях є значним стресом, який призводить до значних фізичних, психологічних і функціональних порушень і впливає на емоційно-вольову сферу військовослужбовця, спричиняє психосоматичні захворювання та патологічні реакції.

Основними стрес-факторами, які впливають на психологічну готовність військовослужбовців, є наступні:

- ризик для життя та здоров'я;
- надмірне фізичне навантаження;
- несприятливі природні та погодні умови;
- висока невизначеність;
- швидка й непередбачувана зміна обстановки;
- необхідність функціонувати поза нормальним середовищем.

Саме ці фактори є визначальними в умовах відбиття широкомасштабної агресії росії проти України.

Військовослужбовці відчувають значну тривогу та стрес після травматичних подій. Невпевненість у ситуації під час виконання завдань може призвести до почуття безсилля та їх відмови від прийняття нових поведінкових паттернів. Зміна обстановки під час виконання завдань зазвичай викликає операційні та психологічні перебудови особистості, оскільки ці зміни часто характеризуються відсутністю контролю за ситуацією та

відсутністю віри в те, що вони можуть впливати на те, як розвивається подія. Психологічна готовність військовослужбовців до дій у нестабільних умовах розширює можливості поведінки, впливає на їхню мотивацію та гарантує ефективність їх діяльності [3].

Психологічна готовність до бойових завдань визначається як сукупність певних психологічних характеристик і станів, а також особистісної та функціональної готовності. Основні завдання психологічної підготовки військовослужбовців полягають у підтримці психологічної готовності військовослужбовців до захисту, рішучих дій під час бойових завдань, готовності до ризиків і небезпек, формуванні психічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасної війни, тривалих перевантажень і стресів; навчання військовослужбовців уникати психотравмування та саморегуляції [3].

Отже, психологічну готовність військовослужбовця до діяльності можна коротко визначити як інтегративну особистісну готовність, яка складається з короткочасної та тривалої готовності та забезпечує психологічну придатність військовослужбовця до діяльності в бойових умовах.

Список використаної літератури:

- Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: метод. посіб. Київ, 2021. 170 с.
- Мул С. А. Психологія готовності офіцера до прикордонної діяльності: монографія. К.: Довіра, 2015. 319 с.
- Алещенко В. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій / Вісник Національного університету оборони України/ 2023. № 74(4). С. 5–13.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Осіпова О. С.**

Вступ. Невизначеність, непередбачуваність, динамізм сучасного життя є тими викликами з якими людина зіткається кожного дня. Проте найсерйознішим випробуванням для українців, стала війна. Війна привнесла в життя українців хаос, невизначеність, розгубленість, втрату інтересу та сенсу життя і стала серйозним викликом ресурсам стійкості людини, її готовності та здатності долати повсякденні труднощі, пристосуватися до мінливих умов життя, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати плани на майбутнє та їх реалізовувати. В умовах воєнного стану важливою складовою для майбутніх психологів стає толерантність до невизначеності, яка впливає на їх здатність ефективно функціонувати в умовах невизначеності та нестабільності. Дослідження впливу цього фактору на професійну реалізацію майбутніх психологів у воєнних умовах є актуальним завданням, що має важливе значення як для практичної психологічної діяльності, так і для вдосконалення підготовки фахівців у цій галузі.

Толерантність до невизначеності є ключовою якістю у професійній реалізації майбутніх психологів, особливо в умовах воєнного конфлікту. Ця якість визначається як ставлення до ситуацій, які є неоднозначними, динамічними та невідомими. У контексті викликів сьогодення – військових умов та соціальної нестабільності, невизначеність часто перетворюється на загрозу, що вимагає від психологів здатності адаптуватися та приймати рішення в умовах невизначеності. Таке ставлення передбачає здатність розуміти та працювати з невизначеністю як з інтегральною складовою психологічного середовища.

Саме тому, актуальним є питання дослідження толерантності до невизначеності майбутніх психологів в умовах війни, а також розробка рекомендацій, які допомагатимуть у ситуації невизначеності.

Виклад основного матеріалу. Інтерес до проблеми толерантності до невизначеності зростає через ті процеси, які відбуваються у світі: глобалізація, трансформації, динамізм. Питання толерантності до невизначеності

* Здобувачка I курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Шель Н. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

поєднує в собі два поняття толерантності і невизначеності. Так, проблемою ситуацій невизначеності особливо в контексті толерантності до невизначеності займався багато як зарубіжних (С. Баднер, Р. Бріслін, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунсвік, Р. Халлман, та ін.) та українських дослідників (Л. Бурлачук, А. Гусев, С. Максименко, Є. Носенко, П. Лушин, Н. Перегончук, С. Хілько, М. Шаповал). Зупинимось на огляді деяких із них.

Так у своїх дослідженнях Н. Перегончук, на основі теоретичного аналізу проблеми, виокремлює характеристики невизначених ситуацій: новизна, суперечливість, складність; різноманітність (велика кількість можливостей, виборів і рішень); непередбачуваність, неконтрольованість (неможливість прогнозування розвитку, невідомість ймовірності події, відсутність причинно-наслідкових закономірностей, суб'єктивну неможливість керувати розвитком подій, протистояти несподіванкам, прогнозувати та передбачити їх; неможливості категоризувати ситуацію через відсутність інформації - (відсутність інформації, неясність, непрозорість, дефіцит або профіцит інформації) [3; с. 43].

Невизначеність майбутнього генерує багато тривоги. Таке чудове і корисне вміння як прогнозування подій перетворюється на виснажливе перебирання найгірших варіантів. І чим далі в майбутнє людина зазирає, тим більше тривоги підіймається. У цьому аспекті П. В. Лушин вказує на здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій визначає як толерантність до невизначеності [2, с. 114].

Теоретичний аналіз проблеми толерантності до невизначеності показав, що це комплексне поняття: здібність приймати рішення і роздуми над проблемою, навіть коли невідомі всі факти і можливі наслідки; соціально-психологічна установка з афективним, когнітивним і поведінковим компонентами; вміння працювати в умовах дефіциту або неясності інформації, або її двозначності, суперечливості; здібність людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозові, а як такі, що містять виклик, долаючи який людина відчуває успіх від отриманого результату [5, с. 102–103].

Толерантність до невизначеності розглядається комплексно – і як тенденція сприйняття, і як когнітивна характеристика особистості, і як реакція на невизначеність

Згідно з дослідженнями Томаржевської І., толерантність до невизначеності може виражатися в сприйнятті неоднозначної інформації як чинника психологічного дискомфорту чи загрози [4, с. 44–45].

Розуміння та розвиток цієї якості є важливим для психологів, які працюють в умовах воєнних конфліктів, оскільки вона сприяє не лише ефективному функціонуванню, але й збереженню емоційної стабільності та здатності допомагати іншим у складних ситуаціях. Такий підхід дозволяє

психологам виявляти толерантність до невизначеності в різних ситуаціях, що виникають у контексті воєнних дій, та ефективно працювати з ними, сприяючи підтримці психічного здоров'я та адаптації до стресових умов.

Галян І. визначає толерантність до невизначеності як здатність психолога до недирективності та недифіцитарності у професійній позиції [1, с. 142]. У воєнних умовах, де невизначеність та загрози є постійною реальністю, ця якість стає ключовою для успішної роботи психологів. Вони повинні бути здатними реагувати на складні та непередбачувані ситуації з об'єктивністю та спокоєм, щоб забезпечити ефективну психологічну підтримку та допомогу учасникам конфліктів та їхнім сім'ям.

Толерантність до невизначеності виражається у здатності особистості розуміти, приймати та пристосовуватися до непередбачуваних ситуацій, зберігаючи при цьому емоційну стабільність.

На основі теоретичного аналізу проблеми толерантності до невизначеності можна запропонувати декілька рекомендацій, що допоможуть в ситуації невизначеності:

Уповільнення. Якщо неможливо додати ясності в більш віддалене майбутнє, спробуйте додати її в найближчу перспективу. Таке планування на короткий термін зупиняє наші міркування про далеке майбутнє та притримує тривогу, з ним пов'язану. Уповільнення дає можливість психіці промоніторити ситуацію навіть без спеціального зусилля, і вже через деякий час окресляться хоча б загальні контури потрібного рішення. Чим більше розуміємо ситуацію, тим впевненіше почуваємося.

Визначення пріоритетів. (Проаналізуйте ситуацію на рахунок того що є досить важливим і чого точно не хочуть втратити, а що є допустимими втратами). Виходячи з такого «списку», легше буде зробити вибір.

Промовляння. Говорити вголос про те, що відбувається, і неважливо, чи є у нас співрозмовник і чи нас слухають. Проговорені відчуття втрачають градус і дають можливість скинути зайву напругу. Плюс промовляння ще й у тому, що це перевірка на логічність та відповідність реальності. Навіть, якщо людина сама чує свій голос це шлях до усвідомлення деяких помилок або когнітивних викривлень та можливість швидкої реакції та корекції.

Здатність перемикаати увагу. Така техніка допомагає віднаходити острівці, яких зміни або зовсім не торкнулися або торкнулися мінімально. Будь-яка звична та знайома дію з прогнозованим результатом дає вкрай важливий перепочинок і таке важливе відчуття контрольованості ситуації.

Соціальна підтримка. Люди зі схожим досвідом переживань у теперішньому чи минулому. Саме за таким принципом працюють групи психологічної підтримки. Там люди можуть говорити, ділитися, знаходити надію, користуючись досвідом один одного. Це робить психіку «проточною

водоймою», коли щось, що застоювалося, виливається, а щось свіже приходить йому на зміну. Так процес проживання ситуації невизначеності зберігає динаміку.

Висновки. Таким чином, толерантність до невизначеності має важливе значення для професійної реалізації майбутніх психологів у воєнних умовах. Здатність адаптуватися до невизначеності, швидко приймати рішення в умовах обмежених даних та зберігати емоційну стабільність стають ключовими вміннями в таких ситуаціях. Тому розвиток цієї якості у майбутніх психологів є важливим завданням для підготовки фахівців, які мають працювати в умовах військових конфліктів та соціальної нестабільності.

Список використаної літератури:

Галян І. Особистісні предиктори толерантності до невизначеності майбутніх педагогів. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 137–155.

Лушин П. В. Екологічна допомога в перехідний період: екофасилітація: монографія, Київ. 2013. 296 с.

Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. Science Rise. 2016. № 3 (20). С. 41–45.

Томаржевська І. Теоретичний аналіз психологічного феномену «толерантність до невизначеності». Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2018. Вип. 3 (40). С. 43–46.

Хілько С. О. Дослідження впливу рефлексії на формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. Вип. 10 (39). С. 97–119.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

*Полторак В.П.**

Злочинна, кровопроливна війна, розв'язана російською федерацією проти України, має глибокі наслідки для різних аспектів суспільства, включаючи систему освіти. Серед викликів, з якими стикаються освітяни, емоційне вигорання стало критичною проблемою. Педагоги, які відіграють вирішальну роль у формуванні майбутнього покоління, відчують значне психологічне напруження та емоційне виснаження через війну, що триває. В умовах війни кожен потребує психологічної підтримки, особливо педагоги, адже для того, щоб навчати та ділитися новим досвідом зі своїми учнями та студентами, важливо мати на це власний ресурс. Педагогу важливо навчитися вгамовувати власні деструктивні думки, регулювати емоції та вчасно запобігати власному вигоранню.

Як правило таке поняття, як синдром «емоційного вигорання» вживається у психологічній літературі для позначення емоційного та фізичного виснаження людей, професія, яких передбачає емоційний контакт з іншими людьми та вплив на них. Поняття «вигорання» («burnout») уперше вжито у 1974 р. американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергом (H. J. Freudenberger) для характеристики психологічного стану здорових людей, які, надаючи професійну допомогу, перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно навантаженій атмосфері [5].

Симптомами синдрому емоційного вигорання є такі (К. Маслах) [4]:

1) емоційне виснаження: у працівника з'являється хронічна втома, погіршується настрій (іноді навіть лише при згадці про роботу), порушення сну, дифузні тілесні недуги, схильність до захворювань;

2) деперсоналізація/дегуманізація – цинічне ставлення до роботи та її об'єктів (суб'єктів): негативне ставлення до колег і тих, хто потребує допомоги, почуття провини, працівник часто обирає формальне функціонування й усіляко уникає навантажень;

3) редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності та усвідомлення неуспішності у своїй професійній сфері; працівник страждає від недостатності визнання, успіху, втрати контролю ситуації, відчуває свою незатребуваність та надмірність вимог до себе;

* Здобувач 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Оверчук В. А. доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

4) вітальна нестабільність (Г. Соннек, 1994): депресія, пригнічений настрій, збудливість, відчуття утисків щодо себе, тривожність, неспокій, відчуття безнадії, роздратованість.

Діяльність педагогічних працівників відноситься до видів професійної діяльності, характерною особливістю якої є емоційна напруга. Стресові ситуації, які є невід'ємною частиною професійного досвіду педагогів, створюють умови діяльності, пов'язаної із загрозою для їхнього психічного здоров'я.

Стресогенними факторами в діяльності педагога виступають: відповідальності за здоров'я та результати навчання дітей, необхідність постійного підтвердження власного рівня кваліфікації, напруженість і мінливість умов діяльності, емоційність діяльності, постійна робота уваги, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу ситуацій, робота з людьми, конфліктні ситуації серед учнів, з їхніми батьками, з колегами по роботі та керівництвом закладу освіти. Тому до особистості педагогічного працівника ставляться високі вимоги.

Спектр причин виникнення професійних деформацій у педагога дуже великий. Емоційне вигорання може проявлятися по-різному. Це залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини (стресостійкості, типу темпераменту, мотивації та ін.), або від професійних особливостей (стаж, матеріальні аспекти, відносини в колективі, кар'єрне зростання та ін.). Враховуючи цей факт і те, що робота педагогічних працівників пов'язана з навчанням, вихованням і розвитком дітей, наявність у них професійних деформацій є недопустимою.

Педагог, який відчуває на собі дію синдрому «емоційного вигорання», може намагатися подолати ситуацію, уникаючи своїх колег, фізично і думками дистанціюючись від них. Ухилення та дистанціювання можуть проявлятися по-різному. Наприклад, педагог уникає особистісних контактів, при цьому придумує різні обставини та причини; спілкується безособовими способами з колегами; виявляє негативізм у всьому; в результаті відчуває депресію і починає сприймати ситуацію як «безнадійну». Стає все важче і важче знаходити рішення проблем. Він може залишити свою посаду чи взагалі змінити професію.

У педагогічних працівників можуть спостерігатися такі психофізичні симптоми: відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці; безпричинний головний біль; збільшення чи зменшення ваги тіла; безсоння вночі та бажання спати упродовж усього дня; зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості (погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів) [3].

У соціальному плані виявляються такі стани, як байдужість, нудьга, пасивність і депресія. У педагога виявляється підвищена дратівливість на

незначні події, через це можуть бути нервові зриви або різкі спалахи гніву. Людина сама себе налаштовує на загальні негативні установки в життєвих і професійних перспективах. Поведінкові симптоми добре описують такі випадки в діяльності: відчуття, що робота стає дедалі складнішою і що виконувати її дедалі важче; помітна зміна свого робочого режиму (запізнення чи швидше завершення робочого дня); зниження ентузіазму в ставленні до роботи; зациклення на дрібних деталях; зловживання алкоголем, тютюнопалінням, вживання наркотичних засобів. Чинником, що впливає на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Особливо швидко вигорають інтроверти, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативної професії. Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю і сором'язливістю, схильні до замкнутості та концентрації на предметі професійної діяльності [1].

В умовах постійної загрози під час воєнного стану 54% учителів відчувають власне професійне вигорання та зізнаються, що потребують психологічної допомоги. Про це свідчать результати дослідження Go Global з допомогою дослідницької компанії Gradus Research, які озвучили на прес-конференції «Освітній фронт. Вплив війни на освітян» [2]. Серед основних причин синдрому вигорання чучасних педагогів можна виокремити наступні: тривале емоційне виснаження під впливом довготривалого стресу, без можливості відновлення ресурсів; внутрішнє накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них.

Хоча українська література пропонує загальний огляд емоційного вигорання, відчутно бракує практичних рекомендацій, спрямованих на подолання емоційного вигорання під час війни. Необхідні подальші дослідження та розвідки для розробки цілеспрямованих втручань і профілактичних заходів для підтримки вчителів в умовах війни та пом'якшення впливу емоційного вигорання на їхнє благополуччя. Подальші дослідження необхідні для заповнення цієї прогалини та розробки ефективних стратегій підтримки викладачів і профілактики емоційного вигорання під час конфлікту.

Отже, синдром емоційного вигорання серед педагогів в умовах сучасних викликів є нагальною проблемою з далекосяжними наслідками. Триваюча війна піддає освітян унікальним стресам, що призводить до хронічного емоційного виснаження та погіршення самопочуття. Існуюча література, як вітчизняна, так і зарубіжна, проливає світло на різні аспекти емоційного вигорання, такі як його стадії та профілактичні заходи. Вкрай важливо, щоб заклади вищої освіти відігравали активну роль у пом'якшенні та запобіганні емоційному вигоранню педагогів. Окрім закладів освіти, відповідальність за власний емоційний стан лежить на кожній людині,

то ж варто вдаватися до психологічних практик, які дозволяють зберегти емоційне здоров'я. Тому основним завданням психолога ми вбачаємо допомогти педагогам покращити власні психологічні знання та техніки самопомоги щодо їх емоційного вигорання.

Список використаної літератури:

1. Красюк Т. В. Організація праці науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану: проблемні аспекти. Особливості реалізації прав у сфері праці та соціального захисту в умовах воєнного стану: матеріали круглого столу (12 трав. 2022 р.) / за заг. ред. д.ю.н., проф. П. Д. Пилипенка (голова), д.ю.н., проф. О. Г. Середи, д.ю.н., доц. Л. П. Амелічева (відпов. ред.). Львів, Харків, Вінниця. 2022. С. 130–135.
2. Павелкін Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. Психологія: реальність і перспективи. 2023. Вип. 20. С. 144–153.
3. Степанчук А. П. Вплив карантинних обмежень на розвиток професійного вигорання викладачів вищих навчальних закладів України. Вісник Української медичної стоматологічної академії. 2021. № 1(23). С. 141–144.
4. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 16 (61). 10. 2021 С. 186–198. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16\(61\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61)).
5. Burisch, M., Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. In Professional burnout: Recent developments in theory and research. 1993. New York: Taylor & Francis. P. 75–93.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

Сулімова О.С.*

Вступ. Проблема психосоціальної адаптації є актуальною, особливо в кризових ситуаціях, коли негативний вплив умов соціального розвитку на людину посилюється і безпосередньо відображається на психологічному стані особистості. Соціальна реальність стала потужним джерелом стресу для людей, і тривалий стрес може призвести до майбутніх життєвих криз. Немає людини на світі, яка б не знала, що таке тиск і що таке життєва криза, які вимагають від людини адаптації з метою пристосування до реальності. Соціально-психологічна адаптація є актуальною проблемою, яка потребує вирішення, оскільки успішна соціально-психологічна адаптація може відігравати важливу роль у спрямуванні працівників на оптимізацію трудової діяльності, інтеграцію в соціальні групи працівників, особистісні прагнення до кар'єрного росту та самореалізації, відіграє роль ключового механізму в системі взаємовідносин між людьми та соціумом (це процес активного, гнучкого пристосування індивіда або групи до мінливих соціальних та матеріальних умов, норм, цінностей соціального середовища, основним механізмом якого виступає адекватність у відображенні безпосередніх та опосередкованих впливів соціального та природного середовища).

В умовах соціально-економічної кризи успішність, адекватність і конструктивність соціально-психологічної адаптації визначають напрями соціально-економічного розвитку. Адаптивність є одним із критеріїв визначення та діагностики психічного здоров'я, а також самореалізаційним фактором успішної самореалізації. Враховуючи соціальну та соціально-економічну значущість проблеми, досліджено психосоціальну адаптацію та її фактори та механізми.

Мета роботи. Теоретико-емпіричне вивчення стресостійкості та психологічних умов її розвитку у соціальних працівників різних вікових категорій.

Матеріали та методи. Аналіз, класифікація, узагальнення результатів наукових досліджень, систематизація.

Результати та обговорення. Вчені досліджують особливості адаптації в повсякденних життєвих ситуаціях, стресах, життєвих кризах тощо, але різні психологічні концепції враховують різні фактори соціальної адап-

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Лапішова Н. С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

тації. Домінування сучасних досліджень соціальної адаптації належить теоретичному підходу когнітивно-поведінково-феноменологічного спрямування. Психосоціальна адаптація – це процес активного пристосування до вимог середовища.

З точки зору системного підходу це явище слід розглядати як постійний процес взаємних обмежень між людиною та її соціальним оточенням, успішність якого залежить як від психологічних особливостей індивіда, так і від факторів середовища. Вітчизняні психологи Бершова Л., Кайдас Л., Кравцов С., Снегирьова Т., Осницький А. та інші проводили дослідження поняття соціально-психологічної адаптації. С. Кравцов вважає, що психосоціальна адаптація – це процес повністю успішного оволодіння новою професійною діяльністю, пристосування до неї, пристосування до певного кола змісту та характеристик праці, вимог соціальної структури, робочого місця, звикання та участь у робочій команді, що дозволяє пристосованим адаптуватися до нових поглядів на оточення. Тому дослідники вважають кар'єрну адаптацію однією з основних структур соціальної адаптації.

За висновками Осницького, рівень психосоціальної адаптації підвищується під впливом особистісних потягів розвитку особистості, таких як самооцінка, самоприйняття та прийняття інших, особиста соціальна спрямованість, прагнення до домінування тощо. Тобто на процес соціальної адаптації впливають як соціально-психологічні, так і особистісні фактори. Останнім часом науковці ґрунтовно досліджують стресостійкість як одну з найважливіших здібностей соціальних працівників (Г. М. Дубчак, А. М. Львовичкіна). Також акцентовано увагу на виявленні особистісних особливостей, які сприяють ефективній боротьбі з основними стресовими факторами професійної діяльності соціальних працівників (О. С. Асмаковець, П. Д. Павленок, О. П. Патинок).

Будь-яка адаптація є комплексним проявом взаємодії великої кількості факторів, які існують одночасно, коли система перебуває в нестійкому рівноважному стані. Крім того, розуміння адаптації як часової системи (К. Левін) вимагає більш детального зосередження на індивідуально-психологічних властивостях, що впливають на соціальну адаптацію. Ці психологічні властивості різною мірою бувають стабільними, гнучкими або жорсткими, і саме ці властивості визначають конструктивність стратегій адаптації. Головною передумовою ефективною соціальною адаптації є психічне здоров'я. Психічне здоров'я – це психологічний стан, який відображає рівень здатності людини реалізувати та розвинути свій потенціал. Сфера психічного здоров'я включає потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, менталітет, ідентичність, самореалізацію та Я-концепцію. Психологічне здоров'я визначає потенціал і ресурсність соціальної адаптації. Ідентичність є найважливішим аспектом психологічного здоров'я, і це система, яка примиряє силу особистості з силою світу та сенсом життя.

Висновки. Соціальна адаптація є системним процесом, і її ефективність залежить від взаємодії між людиною та ситуацією. Об'єктивні характеристики ситуації впливають на її успішність та психологічні механізми, що лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на адаптацію. Однак саме суб'єктивна оцінка ситуації є вирішальним і ключовим елементом соціальної адаптації. Формування позитивних переконань щодо власних здібностей та ресурсів є сприятливим для соціальної адаптації. Прийняття себе та інших у поєднанні з бажанням реалізувати свої ресурси та вірою у власну життєву самоефективність є оптимальним для соціальної адаптації.

Соціально-психологічна адаптація – це системний і складний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, який є необхідною складовою життєдіяльності людини і визначає її благополуччя та комфорт. Завдяки соціально-професійній адаптації індивіди отримують можливість відповідати своїм вимогам та очікуванням (умовам професійної діяльності та ставленню до її виконання).

Список використаної літератури:

Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433–442.

Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: навчальний посібник. Київ. ТОВ «Філ-студія». 2006. 320 с.

Балахтар В. В. Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи: дис. ... д-ра психол. наук. Київ. 2019. 595 с.

Бамбурак Н. М. Розвиток Я-концепції особистості майбутнього соціального працівника: дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький. 2010. 156 с.

Бамбурак Н. М. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2018. № 2. С. 5–15.

Львовочкіна А. М. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. 2017. № 2(2). С. 10–13.

Львовочкіна А. М. Психологічні і методичні особливості формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. Актуальні проблеми психології. Т. 7. Вип. 44. С. 133–142.

Шайда О. Г., Чернякова О. В., Шайда Н. П. Соціально-психологічні чинники професійної діяльності сучасних фахівців. Науковий

вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 17 February 2022. С. 55–58.

Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Науковий журнал Соціогуманітарні проблеми людини. 2005. № 1. С. 91–100.

Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2021. 272 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО

*Трищула О.А.**

Професійна компетентність різних фахівців є головним ресурсом оптимального вирішення кризових явищ і проблем сучасного суспільства, важливим фактором прогресивного розвитку. Особливо це стосується проблеми підготовки психологів в умовах основних викликів сьогодення у суспільстві, які виникли через повномасштабне вторгнення росії в Україну. Професійна компетентність майбутніх психологів – це ключова ідея у професійній підготовці фахівців згідно компетентнісного підходу.

Згідно компетентнісного підходу професійна підготовка майбутнього психолога має включати всі аспекти майбутньої діяльності, а знання і вміння мали б відповідати актуальним потребам суспільства. А сьогодення пов'язане зі зміненими соціальними, економічними та політичними умовами життя в нашій країні через війну. В умовах війни запит на психологічні послуги змінюється і зміщується акцент на психологічну допомогу людині у складній життєвій ситуації.

В сучасній вітчизняній психології є чимало досліджень, присвячених різноманітним психологічним аспектам професійної діяльності і професіоналізації особистості загалом (С. Максименко, В. Рибалка, Т. Титаренко, С. Шандрук та ін.) і професійного становлення майбутніх психологів (І. Андрійчук, О. Бондаренко, Ж. Вірна, Л. Долинська, І. Зязюн, І. Мартинюк, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Пророк, В. Семиченко, Л. Уманець, Н. Чепелева, Н. Шевченко та ін.). Аналіз праць науковців засвідчує, що професійна підготовка майбутніх психологів повинна здійснюватися у новій особистісно орієнтованій парадигмі, передбачати актуалізацію професійно важливих особистісних якостей, орієнтуватись на формування професійної компетентності психолога, а також створення системи професійних навичок, які дозволяють досягати професійного успіху, самореалізації, набуття професійної культури спілкування, професійної інтуїції, рефлексії.

Професійне становлення майбутніх психологів відбувається в рамках професійної підготовки у ЗВО і є доволі складним процесом, що потребує врахування специфіки студентського віку як важливої стадії особистісного розвитку, виявлення сутності етапів та детермінуючих факторів станов-

* Здобувачка вищої освіти СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Мукачівський державний університет (Україна). Науковий керівник: Барчій М. С., старший викладач кафедри психології, Мукачівський державний університет (Україна)

лення професіонала у сфері психології, визначення ролі і місця здібностей, інтересів, мотивів та індивідуально-особистісних особливостей у формуванні професійно важливих якостей спеціаліста, а також оптимізації умов здійснення успішного професійного розвитку [1].

Психолого-педагогічні особливості підготовки майбутніх психологів на етапі вищої освіти полягають у формуванні такого навчального середовища, яке могло б сприяти найякіснішому розкриттю індивідуальних особливостей студентів, викликати в них інтерес до навчання, отримання нових знань та активної реалізації у професійній діяльності в майбутньому [2].

Психологічна та вузькоспеціальна підготовка майбутніх психологів є нерозривним процесом, кінцева якість якого значною мірою визначається як особистісними якостями студентів і викладачів ЗВО, так і бажанням самих студентів реалізуватися в майбутній професії, отримати нові знання та успішно застосовувати їх на практиці [3].

Майбутні психологи повинні бути готовими до входження в професійну діяльність і відчувати себе впевнено у даному професійному просторі, де для цього важливо отримати організовані фахові якості особистості та вміння ефективно взаємодіяти як соціально, так і професійно. Підготовка психологів в ЗВО передбачає два етапи: спочатку глибока фундаментальна підготовка, далі фахова підготовка, яка включає практичне навчання студентів на основі виробничої практики. Практичне навчання студентів психологів є необхідною складовою освітньо-професійної програми, яке спрямоване на досягнення відповідного рівня кваліфікації.

На формування професійної компетентності майбутнього психолога впливає багато факторів: рефлексивне освітнє середовище, особистісно-орієнтоване навчання, різні джерела та форми подачі навчальної інформації, соціокультурні норми, найближче оточення. Своєрідне поєднання цих факторів задає освітній простір із певними характеристиками, розвиваючими можливостями та створює психологічні умови для формування професійної компетентності майбутнього психолога. Н. Перегончук у своєму дослідженні вказує на те, що невизначеність, непередбачуваність подій у сучасному суспільстві створює передумови до пошуку нових можливостей отримання знань із залученням різних форм освітніх послуг: формальних, неформальних, інформальних і як наслідок, сприяє формуванню професійної компетентності майбутніх психологів [4].

Особливою формою організації навчальної діяльності, яка інтегрує традиційні й активні методи, є тренінг. Формування професійної компетентності здійснюється опосередковано, через передачу студентам у ході психологічного тренінгу такої інформації, яка може слугувати основою для вироблення відповідних професійних умінь та навичок майбутнього психолога [5].

У системі психологічних та педагогічних умов професійного самовдосконалення у процесі професійної підготовки психологів розглянемо наступні: орієнтація формування спрямованості майбутнього спеціаліста у процесі навчання на самоактуалізацію та самодетермінацію в професійній діяльності; збільшення змісту навчання що орієнтуються на майбутньому фахівці та на рефлексію, системою концепційних понять, самопроекування, самонавчання, самоорганізацію, саморозвиток у сфері професійної значимості якостей особистості. Майбутні психологи, повинні швидко та ефективно адаптуватися до нових умов, проявляти прагнення бути професіоналами, постійно оновлювати свої знання та уміння, збагачувати свій досвід все новими інструментами, техніками та методами роботи, виробляти нові стратегії надання психологічної допомоги та підтримки – прагнути до самовдосконалення та навчання впродовж життя, бути готовим до змін у швидкозмінних умовах сьогодення.

Процес формування професійної компетентності майбутніх психологів спрямований на підвищення мотивації до досягнення успіху, формування кар'єрних орієнтацій і уявлення про себе як про успішну особистість, розвиток толерантності до невизначеності, готовності до змін, саморегуляції та самоорганізації, що підтверджує і забезпечує розвиток професійної компетентності майбутніх психологів.

Список використаної літератури:

- Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2000. 170 с.
- Подшивайлова Л. І., Подшивайлов М. М. Компетентнісні виміри професії психолога. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів: моногр. / авт. кол.; за наук. ред. О. М. Лозової. Вінниця: Віндрук, 2014. 184 с.
- Супрун Д. М. Теорія та практика професійної підготовки психологів в галузі спеціальної освіти. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.03. Київ, 2018. 657 с.
- Перегончук Н. В. Формування професійної компетентності майбутніх психологів у сучасному освітньому просторі. Наука і освіта. 2016. № 11. С. 49–55.
- Ковальчук В. І., Федотенко С. Р. Інноваційні технології навчання – основа модернізації професійної освіти. Молодий вчений. 2018. № 12. С. 425–429

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ

Урюпа Є. С*.

Актуальність. В умовах реформування системи охорони здоров'я виникла нагальна потреба наукового пізнання психологічної готовності у здобувачів освіти медичних закладів до успішної професійної діяльності. Це підтверджується великою значущістю впровадження нових стандартів у підготовку майбутніх фахівців медичної сфери та необхідністю розвитку людиноцентристської спрямованості у галузі медичного обслуговування. Гармонійне поєднання у професійній діяльності майбутніх фахівців медичної сфери сукупності функціонально-інструментальних аспектів (знання, вміння, навички) із особистісно-психологічним (психологічна готовність до успішної професійної діяльності) з одного боку, сприятиме відкриттю все нових і нових можливостей самореалізації суб'єкта діяльності та його творчій перебудові, а з іншого – забезпечуватиме ефективне надання медичних послуг. Дана тема недостатньо вивчена й потребує постійного моніторингу та удосконалення, особливо в умовах війни.

Постановка проблеми. Метою даного дослідження було визначити рівень психологічної готовності здобувачів освіти медичних закладів до майбутньої професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема професійного становлення майбутнього фахівця медичної сфери розглядається в роботах А. Борисюк, І. Вітенка, Г. Гарді, О. Ісаєвої, Р. Коротких, Г. Лернера, М. Мруги, Г. Никифорова, О. Юдіної та інших.

Вчені по-різному підходять до визначення структурних компонентів готовності до діяльності. М. Дьяченко і Л. Кандибович [3], вивчаючи структурні компоненти готовності майбутнього фахівця до складних видів діяльності, виділяють наступні компоненти: мотиваційний – усвідомлення своїх потреб, інтересів, вимог суспільства, колективу; орієнтаційний – усвідомлення цілей, реалізація яких забезпечить розв'язання певного завдання, осмислення й оцінка умов, за яких відбуватимуться майбутні дії, актуалізація досвіду, пов'язаного в минулому з виконанням завдань і вимог подібного характеру; операційний – визначення на основі досвіду та оцінки намічених умов діяльності, найбільш вірогідних способів розв'язання завдань або дотримання

* Здобувачка 3 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, (Україна). Науковий керівник: Оверчук В. А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

вимог (володіння методами і прийомами діяльності, знаннями, навичками, вміннями, розумовими антиципаціями, аналіз, синтез, порівняння, узагальнення тощо); вольовий – мобілізація сил у відповідності з умовами праці та завданням; самоконтроль, самонавіювання в процесі досягнення цілей; оцінний – оцінка співвідношення власних можливостей, рівня домагань та міри досягнення певного результату.

Психологічна готовність виступає сукупністю інтелектуальних, емоційних, власне мотиваційних і вольових боків психіки людини. Власне саме вони, їх особливості, визначатимуть сам стан готовності до якоїсь конкретної професійної діяльності, як зазначає О. Савицька [5].

О. Гудимова вважає, що психологічна готовність до професійної діяльності – це цілісна інтегративність, тобто якість особистості, яка складається з емоційної, когнітивної й вольової мобільності фахівця в момент включення його в діяльність. Авторка не включає у модель готовності до професійної діяльності компоненти, пов'язані з розвитком професійно важливих якостей майбутнього фахівця [2].

Суть психологічної готовності майбутніх медичних працівників до професійної діяльності становлять: моральні та психологічні якості і можливості особистості; відношення свідомості і поведінки, суб'єктивності і об'єктивності свідомості. Зміст психологічної готовності складають інтегральні характеристики особистості, що включають в себе інтелектуальні, емоційні і вольові властивості, професійно-моральні переконання, потреби, звички, знання, вміння і навички, професійні здібності.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на базі Вінницького медичного фахового коледжу ім. акад. Д. К. Заболотного м. Вінниці. В ньому приймало участь 22 особи віком від 16 до 17 років. Метою дослідження було визначити рівень психологічної готовності здобувачів освіти медичного коледжу до професійної діяльності. Для проведення дослідження було обрано та проведено такі методики: «Діагностика рівня емпатійних здібностей Бойко», «Діагностика доброзичливості (за шкалою Кемпбелла)», «Шкала сприйманого стресу PSS-10». Після проведення діагностики з використанням методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей

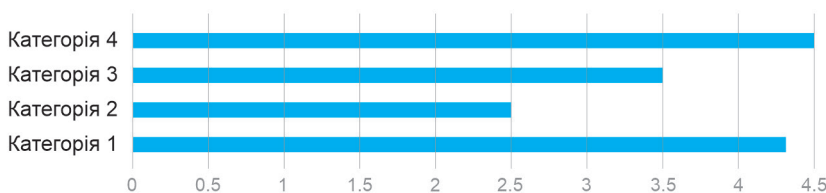


Рис. 1. Результати методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей Бойко»

Бойко» отримані такі результати: більшість досліджуваних мають низький та середній рівень емпатії (відповідно 50% та 45,5%) (рис. 1).

Високий рівень має лише один відсоток, досліджуваних з дуже низьким рівнем емпатії не виявлено. Тобто можемо дійти висновку, що більшість досліджуваних демонструють низький та середній рівень, що може включати вплив соціокультурного середовища, недостатню увагу до розвитку соціальних навичок, або особисті фактори, такі як стрес чи апатія. В результаті проведення діагностики з використанням методики «Діагностика доброзичливості (за шкалою Кемпбелла)» отримані наступні результати: виявлено, що лише 27.3% учасників мають високий рівень доброзичливості. Більшість, а саме 72.7%, демонструє середній рівень доброзичливості (рис. 2). Зауважено відсутність осіб із низьким рівнем доброзичливості у даній групі. Такий розподіл свідчить про те, що більшість учасників виявили середній рівень доброзичливості.

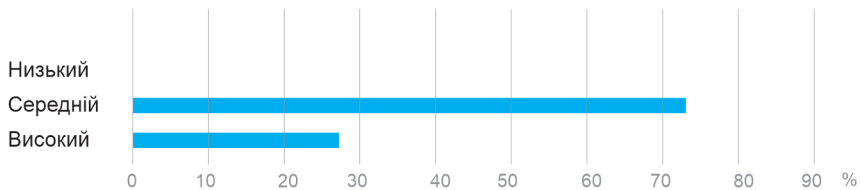


Рис. 2. Результати методики «Діагностика доброзичливості (за шкалою Кемпбелла)»

В результаті проведення діагностики з використанням методики «Шкала сприйманого стресу PSS-10» результати демонструють, що значна більшість учасників (68.2%) демонструє помірний рівень сприйманого стресу. Це може вказувати на певний ступінь загальної напруженості серед групи, але ще не на критичний рівень. Зафіксовано у 22.7% учасників, що свідчить про наявність частини групи, у якій відзначається високий рівень сприйманого стресу. Для 9,1% учасників виявлено низький рівень сприйманого стресу (рис. 3).

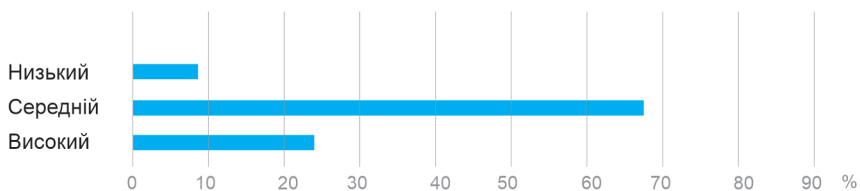


Рис.3. Результати методики «Шкала сприйманого стресу PSS-10»

Ця група може відзначатися добрим управлінням стресом або відсутністю великих джерел напруження. Помітний розподіл рівнів сприйманого стресу підкреслює потребу в індивідуалізованих або групових програмах управління стресом для різних категорій учасників.

Узагальнюючи, більшість медичних працівників у процесі навчання, за даними дослідження, виявляють середній та низький рівні емпатійних здібностей, середній рівень доброзичливості та помірний рівень сприйманого стресу. Проте, деякі з них виявляють високий рівень сприйманого стресу. Можна припустити, що високий рівень стресу може бути пов'язаний з низькою емпатійністю та доброзичливістю. Ці аспекти свідчать про недостатньо високу психологічну готовність майбутніх медичних працівників, а також про необхідність її підвищення і управління як професійними навичками, так і аспектами емоційного стану та міжособистісних взаємодій в медичному середовищі. Оскільки в професії медичного працівника ключовими є доброзичливе ставлення до пацієнтів та здатність емпатійно співпереживати їхній стан, важливо також мати низький рівень стресу, щоб забезпечити стресостійкість та адаптивність у будь-яких ситуаціях.

Висновок. Підсумовуючи усі проаналізовані дані можемо стверджувати, що гіпотеза про середній рівень психологічної готовності здобувачів освіти медичних закладів до майбутньої професійної діяльності була частково підтверджена. Результати даного дослідження можуть бути використані педагогами та психологами медичних закладів освіти для розробки та корекції навчальних програм, а також для проведення різноманітних заходів з метою підвищити рівень психологічної готовності здобувачів освіти до майбутньої професії. Окрім того варто зазначити, що після проведення даної дослідницької роботи надалі можна розробити ряд заходів (тренінги, круглі столи тощо) та перевірити їх ефективність для формування програми, що спрямована на підвищення психологічної готовності майбутніх медичних працівників.

Список використаної літератури:

- Вітенко І. С. Психологічні основи підготовки медичних кадрів Харків: Основа, 1995. 158 с.
- Гудима О. В. Формування психологічної готовності студентів ВНЗ до оволодіння майбутньою професією. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології. 2012. Випуск 18. С. 228.
- Дяченко М. І., Кандибович. Психологія вищої школи: навчальний посібник. Випуск 3. 1993. С. 368.
- Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Прогрес, 1989. 412 с.
- Савицька О. В. Формування готовності студентів до входження у професійне середовище. Збірник наукових праць «Педагогічний процес: теорія і практика». Випуск 5. К.: «Екмо». 2006. С. 242–247.

СЕКЦІЯ 6

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО:
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВЗАЄМОДІЇ

ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОГО СТАТУСУ У ЮНАКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

Білоус А.Є*

Актуальність. Тема взаємозв'язку рівня самооцінки зі статусно-рольовою позицією в групі вкрай актуальна, оскільки вона допомагає розуміти, як самооцінка впливає на взаємодію та поведінку в груповому контексті. Це має важливе значення як для наукових досліджень, так і для розвитку практичних стратегій управління та взаємодії в організаціях та спільнотах. *По-перше*, розуміння взаємозв'язку між рівнем самооцінки та статусно-рольовою позицією може допомогти в управлінні груповими процесами та підтримці продуктивного співробітництва. Люди з високою самооцінкою можуть бути схильні до прийняття лідерських ролей, водночас особи з низькою самооцінкою можуть відчувати більшу потребу в підтримці та визнанні своїх зусиль.

По-друге, дослідження взаємозв'язку рівня самооцінки зі статусом в групі може пролити світло на механізми формування соціальних стереотипів та дискримінації. Наприклад, особи з низькою самооцінкою можуть мати менший доступ до ресурсів та можливостей в групі через недооцінку їхнього потенціалу.

По-третє, розвиток стратегій підтримки та розвитку самооцінки може сприяти покращенню робочого клімату та результативності групових проєктів. Наприклад, програми тренування навичок лідерства та самовпевненості можуть підвищити ефективність командної роботи та сприяти розвитку індивідуального потенціалу кожного учасника групи. Таким чином, вивчення взаємозв'язку рівня самооцінки зі статусно-рольовою позицією в групі має велике значення як для наукових досліджень, так і для практичного застосування в управлінні та психологічній підтримці групової діяльності.

Для дослідження особливостей групового статусу у юнаків з різним рівнем самооцінки можна застосувати кілька науково-дослідницьких методів, які забезпечують всебічний аналіз цієї проблеми. Нижче описані основні методи дослідження, що можуть бути використані для вивчення цієї теми.

Соціометрія є основним методом дослідження статусно-рольових позицій у групах. Використовуючи соціометричні опитувальники, дослід-

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна).

Рис. 1 Самооцінка серед юнаків

ники можуть визначити, хто є лідером, аутсайдером, експертом, критиком тощо. Юнаки оцінюють своїх одногрупників за різними критеріями (наприклад, кого

вони вважають лідером або з ким хотіли б працювати в групі). Це дозволяє створити соціограму, яка візуально відображає статусно-рольову структуру групи.

Для визначення рівня самооцінки використовуються різні психологічні тести та опитувальники, такі як шкала самооцінки Розенберга або психодіагностичну методику Дембо-Рубінштейн. Ці інструменти дозволяють отримати кількісні дані про рівень самооцінки кожного юнака, що є необхідним для подальшого аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та груповим статусом.

Мета дослідження полягає у вивченні взаємозв'язку між рівнем самооцінки та статусно-рольовою позицією в групі з метою розкриття психологічних механізмів, що впливають на групову динаміку. Дослідження спрямоване на виявлення та аналіз ролі самооцінки у формуванні лідерських позицій, статусних підтекстів та групової динаміки в різних контекстах спілкування. Наприкінці, мета полягає у вдосконаленні практичних підходів до управління груповими процесами та підтримки розвитку індивідуальних потенціалів учасників груп.

Для дослідження було залучено 43 учасники. Використано такі методи дослідження: Методика Дембо-Рубінштейн: метод психодіагностики, спрямований на вивчення самооцінки випробуваного. Шкала самооцінки Розенберга: для оцінки рівня самооцінки. Соціометрія: для визначення ролі та статусу у групі.

Завдяки цим методикам були визначені показники самооцінки, ролі та статусу в групі, а також домінуючі якості соціальних ролей. Виявлено взаємозв'язок між самооцінкою та статусом в групі, що підтверджує гіпотезу про тісний зв'язок між цими показниками. За допомогою критерію Краскела-Уоліса було обчислено емпіричне значення та порівняно його з критичними значеннями для рівнів значущості 1% і 5%:

Емпіричне значення = 117,9, критичні значення: Для 5%: 5,99; мдДля 1%: 9,21

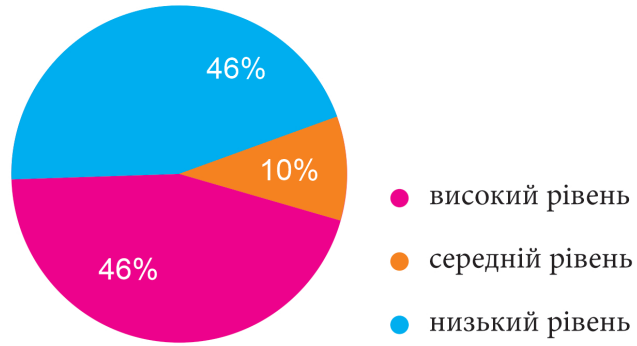
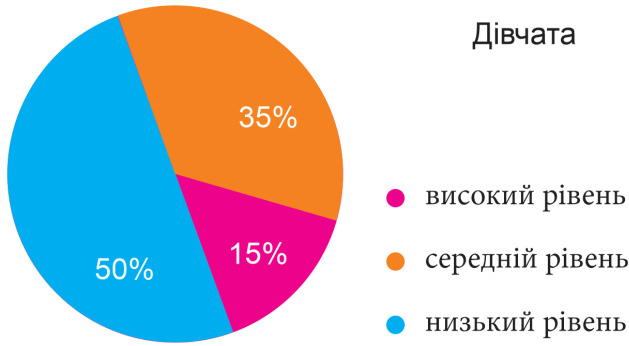


Рис. 2 Самооцінка серед дівчат



Ці результати свідчать про значущість виявлених взаємозв'язків.

Висновок. Дослідження показало, що рівень самооцінки значною мірою

впливає на статусно-рольові позиції студентів у групі. Найбільше лідерів та експертів спостерігається серед студентів з низьким рівнем самооцінки, тоді як студенти з середнім рівнем самооцінки частіше виступають у ролі критиків. Високий рівень самооцінки зустрічається рідко, і такі студенти зазвичай займають пасивну позицію. Для оптимізації групової динаміки та підвищення ефективності навчального процесу, важливо враховувати ці особливості та розробляти індивідуальні підходи до підтримки і розвитку кожної групи студентів. Подальші дослідження в галузі вивчення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та статусно-рольовими позиціями студентів у групі можуть мати кілька перспективних напрямів. Розвиток цієї теми може сприяти кращому розумінню соціально-психологічних механізмів, що впливають на динаміку групових взаємодій, а також допоможе розробити ефективні методики для підвищення самооцінки та покращення групової роботи.

Інтеграція результатів досліджень з іншими дисциплінами, такими як педагогіка, соціологія, менеджмент, може сприяти більш комплексному ро-

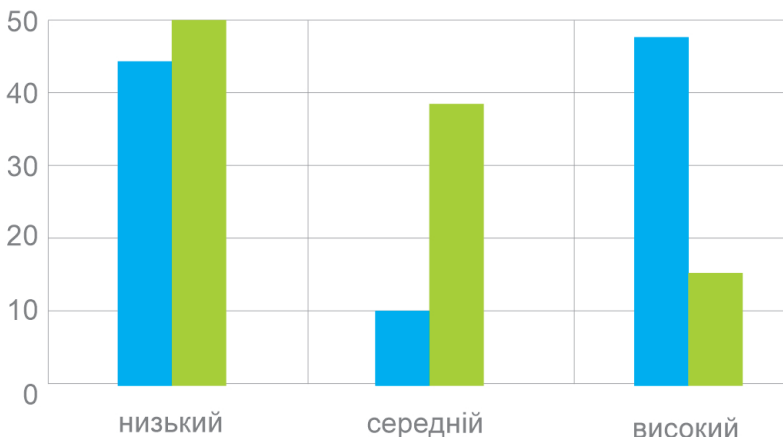


Рис. 3 Порівняльна гістограма серед юнаків та дівчат

зумінню взаємозв'язків між самооцінкою і статусно-рольовими позиціями. Це дозволить створювати більш ефективні міждисциплінарні програми підтримки та розвитку студентів.

Список використаної літератури:

Статусно-рольові позиції студентів в групі та їх вплив на особистість студентів. Режим доступу: URL: <https://studfile.net/preview/5601297/page:24/>

Метелюк В. І. Самосвідомість і самооцінка дитини: Проблеми На-ступності. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2012. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2658/1/V_Metelyuk_PPTTITCAYS_DP_PI.pdf

Джудіт С. Бек. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та прак-тика. Київ, 2023. 489 с.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДОВІРИ ДО ФАХІВЦЯ-ПСИХОЛОГА

*Кондратишина С.В.**

Актуальність теми: Сприйняття ролі психолога впливає на очікування, мотивацію та ставлення клієнта до психологічної допомоги. Якщо клієнт розуміє, що психолог є професіоналом, який допомагає розв'язувати життєві проблеми, розвивати потенціал та підвищувати якість життя, то він буде більш схильний довіряти йому та співпрацювати з ним. Якщо ж клієнт сприймає психолога як суддю, критика, контролера або маніпулятора, то він буде більш насторожений, захисний, опірний або пасивний у взаємодії з ним. Тому потрібно враховувати особливості уявлень та стереотипи, що склалися сьогодні в суспільстві по відношенню до цієї професії, провідним з яких є загальна думка, що з проблемами психологічного характеру людина завжди зможе обійтися без допомоги кваліфікованого фахівця. Довіра до психолога є одним з ключових факторів в ефективному консультуванні та підтримці клієнтів. Вікові групи можуть відрізнятися за соціальним статусом, культурними нормами та сприйняттям авторитетів. Це також впливає на довіру до фахівця-психолога. Таким чином, вікові особливості прояву довіри до фахівця-психолога є актуальною темою для дослідження, адже вони відображають різні психологічні фактори, що впливають на ефективність психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень. У психології довіра являє собою інтегральну ідею соціального впливу. Варвара Міжтал в своїй книзі[3] спробувала об'єднати всі посилання на довіру разом. Вона відмічає «довіра робить три основні речі в житті людини»: Вона створює соціальне життя передбачуваним, вона створює почуття спільноти, та вона полегшує спільну роботу людей разом.

З початку 20-го століття соціологи активно досліджують цей феномен, представивши кілька трактувань. Ерік Еріксон розробив теорію психосоціального розвитку, де виділив етапи формування довіри:

Перший етап (народження – рік): виникає криза довіри, дитина формує світогляд через взаємодію з близькими дорослими.

Другий етап (рік – два роки): конфлікт між автономією і сумнівом, дитина розвиває впевненість у собі при підтримці навколишнього середовища.

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Третій етап (три – шість років): конфлікт між підприємливістю і неадекватністю, дитина навчається взаємодіяти зі світом і розвиває соціальні навички.

Четвертий етап (відповідає фрейдівському «латентному періоду»): конфлікт між творчістю і комплексом неповноцінності. Дитина розвиває свої здібності, виявляє творчість. Якщо вона оточена підтримкою і може вільно виражати себе, вона росте творчою.

Джон Боулбі, англійський психіатр і психоаналітик, вніс значний внесок у розуміння відносин між дітьми та дорослими за допомогою своєї теорії прив'язаності [1]. Він підкреслив, що стосунки між дитиною та дорослими формують базову довіру до світу та навички соціальної взаємодії, особливо відмітивши важливість стосунків мами й дитини.

Сідні Хазан та Філіп Шейвер, соціальні психологи з 80-х років, застосували теорію прив'язаності для аналізу романтичних стосунків дорослих, виокремивши чотири типи прив'язаності: надійна, тривожна, безпечна та уникаюча.

Постановка проблеми: Аналіз ставлення до психолога в різних вікових групах, розкрити чинники, що впливають на сприйняття психологічної допомоги та формування довіри.

Основний матеріал: Особливу актуальність мають дослідження Скотта К. Леона, Зорана Мартиновича, Вольфганга Лутца та Джона С. Лайонса зі своєю працею «The effect of therapist experience on psychotherapy outcomes» [2]. Цікаві ідеї зустрічаються в працях Ірвінга Гоффмана, який дослідив концепцію «саморозкриття».

Для досягнення мети дослідження нами використано такий діагностичний інструментарій: «Колірний тест Люшера» (Макс Люшер), «Семантичний диференціал» (Чарльз Егертон Осгуд). Респонденти були поділені на три вікові групи: 13–20 (підлітки), 20–40 (молоді люди), 40–65 (зрілий вік). Після розподілу було проведено методичку «Семантичний диференціал» завдяки якому ми виявили, що найбільш довірливе ставлення до психолога мають люди 13–20 років, далі молоді люди і найменш довірливе ставлення до психолога мають люди 40–65 років. У дослідженні прийняло участь 53 кореспондента. Результати які ми отримали, середне арифметичне після зняття відповідей всіх вікових категорій: від 13 до 20–1,9, від 20 до 40–1,7 та від 40 до 65–0,6. Дані результати, де –3 – показник негативного ставлення, +3 – є позитивним то 0 – слабке емоційне відношення, інтерпретуються після додавання всіх показників, знаходження середнього арифметичного кожного кореспондента та в кінцевому знаходження середнього арифметичного з всіх відповідей на кожен вікову групу, що є результатами представленими вище.

Наша друга методика «Колірний тест Люшера» виявляє, що 22,6% людей, дорослого віку(11,3%) та молодого віку(9,4%) обрали сірий колір,

класифікуючи психолога. Сірий колір, як відсутність кольору, може розглядатися як розділяючий та відгороджуючий. Що свідчить про певну недовіру до фахівця. Інші лаври ставлення, рівно розподілили між собою синій, зелений та жовтий, де на кожному кольорі по 17,0% людей. Жовтий та синій це переважно підлітки, тобто на жовтому у нас 9,4% людей, а на синьому – 11,3%, проаналізувавши давні коріння цих кольорів, ми прийшли до висновку, що у підлітків ставлення позитивне, адже синій це спокій та сон, а жовтий, який асоціюється зі сходженням сонця і початком дня, надія та активність. Подальший аналіз індивідуальних відповідей респондентів щодо асоціацій з відповідними кольорами, підтвердив висунуті припущення.

Висновки: Наша гіпотеза підтверджується, у різних вікових групах людей, різний рівень ставлення до фахівця психолога. Підлітки виявилися найбільш відкритими до психологічної допомоги, дорослі, з іншого боку, можуть бути більш обачливими. В подальшому потрібна розробка методик з урахуванням вікової диференціації, розроблення комплексних програм для підвищення довіри до психологічної професії, підвищення якості психологічних послуг.

Список використаної літератури:

- S. Leon, Z. Martinovich, W. Lutz, J. Lyons. The effect of therapist experience on psychotherapy outcomes. 2005.
- Kelton, Kari; Fleischmann, Kenneth R. & Wallace, William A. (2008). Trust in Digital Information. Journal of The American Society For Information Science And Technology, 59(3):363–374.
- The Neurobiology of Trust [Електронний ресурс] / Ed. by Frank Krueger. – George Mason University, Virginia. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cpr.473> (дата звернення 26.04.2024)

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ: ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ТА РОЗУМІННЯ

*Лях Д.В.**

Соціальні, політично-економічні події, війна у країні внесли величезні зміни в життєвий простір українців. Як зовнішні, так і внутрішні фактори, тим чи іншим чином впливають на загальний рівень задоволеності життям людини. Вивчення соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя і задоволеності життям дає можливість визначити необхідні умови для розвитку особистості, почуття соціальної значущості і повноцінної інтегрованості в життя суспільства.

Розширення знань про задоволеність життям дозволяє забезпечити додаткові можливості у використанні внутрішніх ресурсів і розкритті власного особистісного потенціалу людини, зробити її життєдіяльність благополучною, повноцінною і наповненою змістом, надати високі можливості для тривалої активності життя і самореалізації в суспільстві.

Поняття «задоволеність» визначається в психологічній літературі неоднозначно. У загальнопсихологічному сенсі задоволеність розглядається насамперед як стан задоволення та переживається суб'єктом, якщо його бажання і потреби виконані та реалізовані. За своєю природою цей психічний стан є протилежним потребі і відображає усунення потреби.

Проблема задоволеності життям досліджувалася у багатьох наукових дисциплінах: в економіці вивчається вплив об'єктивних факторів на якість життя, наприклад, таких як матеріальна забезпеченість, задоволеність умовами життя; в соціології досліджується, як живеться людям у конкретних умовах, суспільному оточенні, природному середовищі тощо; в медицині, передусім, увага спрямована на покращення якості життя хворих, їхню реабілітацію, актуальною є проблема адаптації хворих до життєдіяльності тощо; в психології якість життя розглядається з позиції самооцінки особистості власних об'єктивних і суб'єктивних аспектів свого існування, досліджуються сфери життя людини (фізична, психологічна, незалежність, життя у суспільстві, навколишнє середовище, духовність та особисті переконання), а також здійснюється їхній аналіз з точки зору вікових періодів, гендерних особливостей, соціального статусу, сімейного стану та інше [4].

У психологічних дослідженнях поняття задоволеності життям розглядається в різних аспектах: як тотожне поняттю щастя (В. І. Зацепін);

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 Психологія, Мукачівський державний університет (Україна). Науковий керівник: Штих І. І., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, Мукачівський державний університет (Україна)

як когнітивна складова щастя /Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент (M. Argyle, M. Seligman); складова суб'єктивного благополуччя (E. Diener); складова психологічного благополуччя (N. Bradburn), ін. Для психологічного вивчення задоволеності життям основним джерелом інформації дослідники визначають цілісні переживання та їх оцінки самими суб'єктами [1].

Феномен суб'єктивного благополуччя досліджували М. Аргайл, Е. Месіас, М. Чіксентміхаї, М. Селігман, Е. Фром, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, І. Семків, Ш. Шварц, Г. Іваннікова, М. Савчин. Вони демонстрували у наукових пошуках орієнтацію на розвиток та підтримку внутрішніх ресурсів людини, виявили вплив різноаспектних особистісних характеристик людини на досягнення нею суб'єктивного благополуччя. Значна частина дослідників часто ототожнює суб'єктивне благополуччя із поняттям оптимізму, щастя, задоволеністю життям [3].

Як показує аналіз літературних джерел, коли йдеться про задоволеність життям, зазвичай виділяються загальна задоволеність і задоволеність з різних сфер життя – «важливим компонентом благополуччя є так звана задоволеність з життя – глобальна оцінка свого життя в цілому» (Фернхем). Також наголошується на існуванні зв'язку між задоволеністю життям і переживанням щастя (Титаренко, Seligman; Biswas-Diener et al. та ін), проте слід зважати на те, що він є неоднорідний і має суттєві культурні й економічні варіації. Так, Т. Титаренко, визначає благополуччя як щасливий стан задоволеності власним життям, що передбачає охоплення фізичних, психічних та соціальних контекстів. А здоров'я, відповідно, трактують як повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя. Почуття психологічного (суб'єктивного) благополуччя визначається також як функція, залежна від рівня радості/щастя або смутку/страху, що їх переживає людина (Титаренко).

Як соціально-психологічний феномен суб'єктивне благополуччя у дослідженнях визначається як інтегральне соціально-психологічне утворення, що містить когнітивний (задоволеність з життя) та афективний (щастя) компоненти, базується на активності та визначається як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність (Семків); як когнітивно-емоційна оцінка особою якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі міри задоволеності потреб (у першу чергу тих, що мають соціальний контекст), еталонних уявлень, сформованих у процесі соціалізації, та об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо) чинників, сприйнятих та інтеріоризованих (Горбаль).

У контексті вивчення проблеми психологічного благополуччя людини, E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen і S. Griffin був розроблений короткий

скринінговий самоопитувальник «Satisfaction With Life Scale» («SWLS») (Шкала задоволеності життям). Він призначений для масового опитування респондентів про ступінь їх суб'єктивної задоволеності життям [5].

Теоретичні основи розуміння феномену психологічного благополуччя були закладені американським психологом Н. Бредберном. Він визначав це явище як відчуття задоволення і щастя від життя, але головне – це баланс між двома комплексами емоцій, які накопичуються протягом життя – позитивним і негативним (у дослівному перекладі – позитивний і негативний вплив), баланс отримується завдяки постійній взаємодії цих двох видів емоцій. Індикатором психологічного благополуччя є різниця афектів. Люди з переважно позитивним афектом мають вищий рівень задоволеності життям, і навпаки, люди з переважно негативним афектом – нижчий. У той же час Н. Бредберн стверджує, що ці афекти не можуть бути пов'язані один з одним [6].

Отже, поняття задоволеності життям на сьогодні не є однозначним та ототожнюється з низкою таких понять як «психологічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «щастя». Подальше дослідження спрямоване на вивчення теоретичних підходів до визначення терміну «задоволеність життям».

Список використаної літератури:

- Бушуєва Т. В. Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки людей середнього віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2015. Вип. 17. С. 142–151.
- Гаян І. Структура та детермінанти життєвої задоволеності майбутніх педагогів. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки № 1 (16), травень 2016.
- Кучвара Х. До питання прояву суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез Міжнародної студентської конференції, 23–24 березня 2023 р. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. Режим доступу: <https://lpnu.ua/tpp/zbirnykumaterialiv-naukovykh-konferentsii>.
- Овдієнко І. М. Проблема взаємозв'язку благополуччя, суб'єктивного благополуччя та задоволеність життям. Вісник Національного університету оборони України. 2017. Вип. 1. С. 159–164.
- Diener E. The Satisfaction With Life Scale [Electronic resource] / E. Diener, A. Robert, R. Emmons, J. Larsen // Journal of Personality Assessment. Vol. 49. Issue 1. 1985. P. 71–75. URL: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa4901_13 (дата звернення: 16.03.2024)
- Herzberg P. Work and the nature of man: New York. 2002. 480 p.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ ПІДЛІТКІВ

*Охрімівська А.Я**

Емоційний інтелект підлітків, що є здатністю розпізнавати, розуміти і керувати власними емоціями та емоціями інших людей, відіграє значну роль у їхніх комунікаційних навичках. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту частіше проявляють емпатію та співчуття до інших, що робить їх більш усвідомленими в комунікації. Здатність ефективно використовувати як вербальні, так і невербальні засоби комунікації залежить від рівня емоційного інтелекту підлітків. Підлітки з розвиненим емоційним інтелектом зазвичай легше виявляють свої почуття та розуміють емоційні вирази та сигнали оточуючих [3]. Вони можуть ефективніше використовувати невербальні елементи комунікації, такі як жести, міміка, тон голосу тощо, для передачі своїх інтенцій та розуміння інших.

Дослідження в галузі емоційного інтелекту та його впливу на підлітків привернуло увагу численних вчених. Серед них можна виділити Д. Гоулмена, який вперше визначив концепцію емоційного інтелекту та показав його значення в психології [5]. Р.Девідсон в своїх дослідженнях зосередився на вивченні фізіологічних аспектів емоційного реагування та його зв'язку з мозковою активністю. Д. Готман вивчав вплив емоційного інтелекту на міжособистісні відносини та більш вдале подружнє життя.

Дослідження Гоулмена підкреслили, що емоційний інтелект включає у себе здатність розуміти, виражати та керувати власними емоціями, а також емпатію до почуттів інших. Девідсон своїми дослідженнями продемонстрував, як різноманітні фактори, такі як стрес чи позитивні емоції, впливають на активність певних ділянок мозку. Робота Готмана показала, що підвищений рівень емоційного інтелекту сприяє покращенню комунікації та вирішенню конфліктів у відносинах між партнерами.

Серед вчених, які проводили дослідження в галузі емоційного інтелекту, також можна згадати І.Поліщук, К.Петренко, Г.Солома, К.Остапенко, Л.Шевчук. Емоційний інтелект підлітків досліджували О.Антонович, К.Бабій, Л.Вигівська, Н. Ткачук та ін. Так, П.Саловеї разом з Д.Гоулменом розробив модель емоційного інтелекту та висвітлив його важливість для соціального функціонування [1]. К.Готтман досліджувала взаємозв'язок між емоційним інтелектом та якістю міжособистісних відносин, зокрема

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

в подружніх парах. Д.Штрейсек досліджував роль емоційного інтелекту у лідерстві та успішності в роботі.

Підлітки з високим емоційним інтелектом також можуть краще керувати конфліктами та ризикованими ситуаціями в комунікації, оскільки вони здатні ефективніше розрізнити та реагувати на емоційні сигнали, що сприяє покращенню їхніх взаємин з оточуючими [2]. Загалом, емоційний інтелект суттєво впливає на комунікаційні навички підлітків, допомагаючи їм краще розуміти, виражати та сприймати емоції в інтеракціях з іншими людьми.

Емоційний інтелект підлітків також може впливати на їх здатність досягати успіху в навчанні та соціальній адаптації. Підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше мають кращі взаємини з однолітками, вчителями та батьками [1]. Вони можуть легше вирішувати конфлікти та співпрацювати в групових проектах, що сприяє їхньому академічному та соціальному успіху. Наприклад, підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще вміють виявляти інтереси та потреби інших людей, що робить їх більш сприйнятливими до співпраці та підтримки в навчанні та соціальних ситуаціях. Однак, підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть стикатися з труднощами в емоційному регулюванні та виявленні емпатії, що може призвести до конфліктів та відчуття відокремленості від своїх однолітків. Отже, розвиток емоційного інтелекту у підлітків відіграє важливу роль у їхньому соціальному та академічному житті, сприяючи їхньому загальному добробуту та успіху.

Додатково, емоційний інтелект може впливати на здатність підлітків створювати та підтримувати здорові міжособистісні відносини. Здорові міжособистісні відносини у контексті підліткового життя можуть включати різноманітні аспекти, такі як взаємне повага, відкритість до спілкування, взаємна підтримка, вміння слухати і розуміти інших, а також здатність розв'язувати конфлікти конструктивним способом. Підлітки, які вміють ефективно керувати своїми емоціями та розуміють їх вплив на власні та чужі почуття, зазвичай мають більш розвинені навички у встановленні та підтримці здорових міжособистісних відносин.

Вони можуть бути більш відкритими до виявлення своїх почуттів та потреб, що дозволяє їм більш ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти з іншими. Крім того, підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще розуміють та враховують емоційні потреби своїх однолітків, що сприяє підтримці позитивних та взаємовигідних відносин.

Також, вміння розпізнавати та реагувати на емоційні сигнали допомагає підліткам уникати конфліктних ситуацій та вирішувати конфлікти мирним шляхом [3]. Це сприяє розвитку навичок співпраці, толерантності та взаєморозуміння, що є важливими аспектами побудови стійких та

здорових відносин. З іншого боку, підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть мати труднощі в розумінні та вираженні власних почуттів, що може призвести до відчуття внутрішньої напруги та конфліктів у взаємини з іншими.

З іншого боку, підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть мати складнощі в спілкуванні та вирішенні конфліктів. Недостатнє розуміння власних почуттів і почуттів інших може призвести до непорозумінь, образ та конфліктів. Тому важливо навчати підлітків емоційній грамотності, щоб вони могли ефективно взаємодіяти зі світом навколо себе та будувати здорові стосунки.

Варто також зауважити, що емоційний інтелект є важливим фактором у формуванні соціальної відповідальності та емпатії у підлітків. Здатність сприймати почуття та переживання інших людей допомагає їм розвивати глибоке розуміння потреб та перспектив інших, що може спонукати до більш відповідальної поведінки та активної участі в соціальних питаннях.

Розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці сприяє розвитку навичок ефективної комунікації, що є ключовим елементом успішних відносин з оточуючими та вирішення конфліктів. Вміння емпатії та розуміння почуттів інших дозволяє підліткам будувати взаєморозуміння та довіру у спілкуванні, що є важливим для формування стабільних та підтримуючих відносин у підлітковому віці та в подальшому житті [5].

Розвиток емоційного інтелекту у підлітків має величезне значення для їхнього успіху в соціальній взаємодії та формуванні стійких взаємин з оточуючими. Особливо важливою є його роль у розвитку комунікативних навичок. Підлітки, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, здатні краще розуміти свої власні почуття та емоції, а також емоції інших людей. Це дозволяє їм бути більш емпатичними, співчутливими та толерантними у взаємодії з оточуючими.

За віком підлітки активно входять у період формування своєї ідентичності, де велике значення має сприйняття інших та референтних груп. Брак адекватних комунікативних навичок може призвести до відчуття самотності та відчуженості. Тому розвиток емоційного інтелекту важливий для створення сильних міжособистісних зв'язків, побудови здорових відносин з ровесниками та отримання підтримки від навколишнього середовища.

Отже, розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці не лише сприяє формуванню здорової та збалансованої особистості, але й відіграє ключову роль у становленні комунікативних навичок, що є необхідним умінням для успішної соціальної адаптації та побудови стабільних взаємовідносин.

Список використаної літератури:

1. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Монографія. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2020. 308 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Vivat, 2018. 512 с.
3. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. Монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. Київ: Вища школа, 2023. 126 с.
4. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції Дніпропетровський національний ун-т. К: Вища школа, 2003. 126 с.
5. Matthews G. Emotional intelligence: Science and myth / G. Matthews, M. Zeidner, R. D. Roberts. Cambridge, MA: MIT Press, 2014. 420 p.
6. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 9. 2023. P. 185–211.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВПО ТА УКРАЇНСЬКИХ ЕМІГРАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

*Попель С.В.**

Вступ. Від початку 2014 року Україна зіткнулася з серйозними викликами, пов'язаними з внутрішнім переміщенням населення, яке було спричинене спочатку окупацією Донбасу та анексією Криму з боку російських сил, а згодом – посиленням активних бойових дій з 24 лютого 2022 року. Ці події змусили мільйони людей шукати безпечніше місце проживання, уникаючи загрози для життя та здоров'я. В контексті триваючого конфлікту, значну увагу заслуговує аналіз психічних станів внутрішньо переміщених осіб (далі ВПО) та українських емігрантів, оскільки війна відчутно впливає на психологічне благополуччя населення, спричинюючи широкий спектр емоційних та когнітивних змін. Соціальна ізоляція, втрата домівки та близьких, постійний стрес і невизначеність суттєво погіршують стан психічного здоров'я, підвищують рівень тривожності та посилюють ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (далі ПТСР) [1–3]. Ці обставини вимагають ґрунтовного вивчення, спрямованого на розробку ефективних методів психологічної підтримки та адаптації до нових умов життя.

Мета роботи. Виявлення особливостей адаптаційних процесів у ВПО та українських емігрантів, визначення ефективних психологічних інтервенцій та підходів, які можуть допомогти їх емоційному відновленню й соціальній адаптації.

Основний матеріал. Звертаючись до праць З. В. Спринської та І. С. Сьомкіної, можна прослідкувати глибину психічних впливів, що формуються в процесі вимушеного переселення та адаптації [4; 5]. І. С. Сьомкіна описує концепцію подвійної травматизації, де перша травма пов'язана з переживанням військових дій або інших прямих загроз, а друга – з викликами адаптації в новому середовищі. З. В. Спринська, у свою чергу, деталізує психологічні наслідки таких травм, акцентуючи на тривожних розладах та ПТСР, які розвиваються внаслідок окреслених подій. Ці знання збігаються з теорією стресу, яка дозволяє аналізувати механізми дезадаптації як патологічного стану осіб, що опинились у складних життєвих об-

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Афанасьєва Н. Є., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

ставинах. Тут важливо зазначити, що дослідження механізмів дезадаптації допомагає ідентифікувати специфічні точки втручання для психологічної підтримки, яка може бути направлена на зменшення негативного впливу стресових факторів і підвищення рівня адаптації та відновлення.

Вплив стресу на організм характеризується загальними неспецифічними рисами адаптаційного синдрому, який проходить через три стадії: первинної тривоги, періоду опору та виснаження. У контексті ВПО та емігрантів особливу увагу необхідно приділяти першій та другій стадії адаптації. Первинна тривога виникає як відповідь на безпосередній стресор, такий як втрата дому чи відчуття небезпеки через воєнні дії, та супроводжується підвищеною психологічною напругою і без належної підтримки може швидко перейти у стадію опору, де індивід намагається адаптуватися до стресових умов. Підтримка в цих ранніх стадіях є критичною для запобігання виснаженню, яке може призвести до довготривалої дезадаптації та серйозних психологічних розладів.

ВПО та емігранти, які переживають вказані вище стадії, часто стикаються з високими рівнями тривожності та депресії, що є найбільш поширеними психічними станами серед цих груп. Тривожність може проявлятися через постійне відчуття небезпеки та невпевненості в майбутньому. Депресія може розвинутися в результаті нездатності особи адаптуватися до нових життєвих умов та відсутності соціальної підтримки.

Важливо звернути увагу також і на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який має глибокий та тривалий вплив на психічний стан індивіда, що робить його вразливим до інших психологічних проблем. ПТСР може включати постійні спогади про травматичну подію, нічні кошмари, раптові флешбеки, а також уникнення ситуацій, що нагадують про травму.

Особи, які вимушені були залишити свої домівки через військовий конфлікт та емігрувати в інші країни, часто зазнають повторної травмизації. Цей процес включає як первинну травму, спричинену безпосередніми загрозами життю та благополуччю, так і вторинну, яка виникає в результаті необхідності адаптуватися до життя у незнайомому середовищі. Таке на шарування травм може викликати ряд негативних психологічних наслідків: підвищену агресивність, тривожність, втрату почуття впевненості та нервово-психічну напруженість. Нерідко такі стани сприяють розвитку девіантної поведінки та ускладнюють процес соціальної адаптації переміщених осіб.

Також, у контексті вивчення особливостей психічних станів ВПО доречно проаналізувати такий психологічний феномен, як синдром жертви, що характеризується наявністю підвищеної агресивності, спрямованістю агресії на владні структури, негативним відношенням до життєвих подій,

почуттям набутої безпорадності. Емпіричне дослідження синдрому жертви серед ВПО, проведене Кердиваром В. В. та Христенком В. Є., виявило, що даний синдром можна діагностувати за допомогою спеціалізованих психодіагностичних методик: методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки, проективна методика «Тест руки», методика «Колірний тест відносин» А. Еткінда, та за допомогою структурованого інтерв'ю й спостереження [6]. Вбачається, що результати дослідження підкреслюють необхідність адресації фізіологічних і психологічних потреб ВПО в перші місяці після переміщення, щоб знизити ризик розвитку тривалих психічних розладів.

Адаптація ВПО та емігрантів часто включає значні зміни у мотиваційній сфері особистості через обмеження можливостей задоволення базових та глибших потреб. В умовах вимушеного переселення первісні потреби, такі як безпека та базові життєві умови, стають пріоритетними, тоді як вищі потреби, які включають ціннісно-смислову сферу, можуть зазнати деформації. Цей процес часто впливає на емоційну рівновагу осіб, що переживають адаптаційний стрес, роблячи їхню поведінку більш емоційною та імпульсивною. Цікаво, що емоційність та імпульсивність не завжди мають негативний вплив на індивідуальну самоефективність. Наприклад, попередній успіх особи та її позитивні емоційні переживання можуть мобілізувати особу, спонукаючи її до активності та успіху в нових умовах. Це підкреслює важливість відкритості до нових можливостей та активного підходу до життя, який може допомогти переселенцям у самоактуалізації та досягненні вищих цілей, незважаючи на початкові труднощі. Отже, важливо не тільки зосереджуватися на негативних аспектах тривожності, депресії чи ПТСР, але й визнавати потенціал позитивних емоційних станів.

Матеріали та методи. Вивчаючи наукові праці, використовуючи методи синтезу інформації, критичного аналізу та систематизації літературних даних, ми зосередили увагу на психологічних наслідках вимушеного переселення, таких як подвійна травматизація, тривожні розлади, ПТСР та синдром жертви.

Результати та обговорення. Емоційні стани ВПО та емігрантів мають свої особливості, які важливо врахувати при плануванні та впровадженні психологічної допомоги. Найбільше на психічний стан впливають невирішені базові потреби та невизначеність майбутнього. В обговоренні результатів ми акцентуємо на важливості впровадження раннього психологічного втручання та розвитку адаптивних стратегій для подолання стресу, а також на визнанні потенціалу позитивних емоційних станів зазначених осіб.

Висновки. Психологічна спільнота має активно працювати над розробкою і впровадженням ефективних методів психологічної підтримки та адаптації. Позитивна психотерапія для підтримки біженців та емігрантів,

яка застосовується для зниження рівня психологічного дистресу та заснована на працях Носсрата Пезешкіана, демонструє значні успіхи в Європі [7]. Терапія рекомендує заохочувати ВПО та емігрантів до активної участі у житті нового середовища, використовуючи їх позитивний досвід та емоційні ресурси для підвищення самоефективності й самоактуалізації.

Список використаної літератури:

- Спіріна І. Д., Рокутов С. В., Шорніков А. В., & Феденко Є. С. Непсихотичні психічні розлади у внутрішньо переміщених осіб. Український вісник психоневрології. 25(3). 2017. 63–66.
- Марута Н. О., Явдак І. О., Колядко С. П., Федченко В. Ю., Череднякова О. С., Заворотний В. І. Особливості психічного стану внутрішньо переміщених осіб (структура та вираженість психопатологічних порушень). Медична психологія. № 3. 2019. 40–44
- Тищенко Н. І., Піроцький Б. Ю. Внутрішньо переміщені особи в Україні як проблема сьогодення. Молодий вчений. 10 (13). 2014. С. 124–125.
- Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf (дата звернення...).
- Сьомкіна І. С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2015. № 11.
- Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/13840/1/Monography_kerdyvar_khrystenko.pdf (дата звернення...)
- World Association for Positive Psychotherapy. About PPT Method [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.positum.org/about-ppt-method/> (Дата звернення...)

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ: ПЕРЕШКОДИ НА ШЛЯХУ ДО ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

*Посвістак О.В.**

Комунікація є життєво важливим аспектом нашого повсякденного і професійного життя. Відповідна та ефективна комунікація сприяє підтримці стосунків, розв'язанню конфліктів та досягненню спільних цілей. Цілком зрозуміло, що комунікативна складова спілкування має важливе значення для розвитку особистості та взаємодії в соціумі. Комунікація є засобом вираження ідеї, емоцій та думок, а також засобом сприйняття інформації, що дозволяє нам формувати свій світогляд і взаємодіяти з іншими людьми.

Однак, на шляху до успішної комунікації можуть виникати різноманітні бар'єри, які заважають взаєморозумінню та взаємодії. Коли мова йде про комунікативні бар'єри, ми маємо на увазі ті перешкоди, які ускладнюють або перешкоджають ефективній передачі інформації та розумінню між комунікуючими сторонами. Ці бар'єри можуть виникати з різних причин, таких як культурні відмінності, недоліки в навичках спілкування або психологічні чинники.

Проблематика спілкування займає важливе місце в структурі соціально-психологічного знання і інтенсивно розробляється психологами, як на теоретичному, так і емпіричному, прикладному рівнях.

Однією з причин комунікативних бар'єрів може бути неправильне сприйняття невербальних сигналів. Люди можуть неправильно тлумачити жести, міміку або тон голосу іншої особи, що призводить до зміни сенсу повідомлення. Крім того, важливо враховувати й культурні відмінності у сприйнятті невербальних сигналів, які можуть виникати через різні культурні контексти та норми. Підхід Є. Пономарьової щодо тлумачення комунікативних бар'єрів більше зорієнтований на процес передачі інформації від відправника до отримувача [3].

Беручи до уваги підхід І. Глазкової, то звертається увага на психологічну складову комунікативного бар'єру та на взаємодію між співрозмовниками. Основна концептуальна розбіжність полягає в тому, яким чином визначається природа цих бар'єрів: чи як перешкоди в передачі інформації, чи як психологічні перешкоди в спілкуванні між партнерами [1].

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» Мукачівський державний університет (Україна). Науковий керівник: Барчі Б. В., доцент кафедри психології, Мукачівський державний університет (Україна)

Іншим прикладом можуть бути перешкоди, пов'язані з мовним бар'єром. Коли комунікують люди, що володіють різними мовами, можуть виникати непорозуміння через недостатнє володіння мовою або відсутність перекладача.

Дослідження природи та особливостей вияву комунікативних бар'єрів є важливим завданням для розвитку наукового розуміння процесів спілкування. Подолання цих бар'єрів може сприяти покращенню якості комунікації і взаєморозуміння між людьми, що є ключовим елементом успішної взаємодії в сучасному світі [2].

Одним з найпоширеніших психологічних бар'єрів є емоційні перешкоди. Негативні емоції, такі як страх, образа, чи злість, можуть спотворювати сприйняття інформації та перешкоджати конструктивній взаємодії. Наприклад, коли людина відчуває образу або роздратування, вона може бути менш схильною слухати або розуміти думки іншої сторони.

Ще однією перешкодою в ефективній комунікації є наявність стереотипів та упереджень. Коли ми маємо певні передбачення щодо певної групи людей або ситуації, це може призвести до спотворення нашого сприйняття та унеможливити об'єктивну комунікацію. Наприклад, стереотипи про певні соціальні групи можуть призвести до неправильного розуміння їхніх потреб та перспектив.

Невербальна комунікація також може стати бар'єром у взаєморозумінні. Жести, міміка та тон голосу можуть передавати інший зміст, ніж слова, що використовуються. Наприклад, неправильний тон голосу чи неадекватні жести можуть сприйматися як ворожі, навіть якщо слова самі за себе не є агресивними.

Брак самосвідомості та самооцінки може стати перешкодою для ефективної комунікації. Коли людина не усвідомлює своїх сильних та слабких сторін, вона може мати труднощі у висловлюванні своїх думок та почуттів. Недостатня самосвідомість також може призвести до неконструктивних поведінкових реакцій у відповідь на критику чи конфліктні ситуації.

Психологічні бар'єри можуть бути серйозною перешкодою на шляху до ефективної комунікації. Розуміння цих бар'єрів і їх впливу дозволяє нам краще розуміти причини конфліктів та невдач у комунікації, а також розробляти стратегії їх подолання. Шлях до успішної комунікації полягає у відкритості, співпереживанні та вмінні побачити різний погляд на річ.

Комунікативна поведінка характеризується різними соціальними чинниками, такими як культурні норми, стереотипи, соціальні ролі та контекст спілкування. Ці соціальні чинники можуть впливати на ефективність комунікації, роблячи її більш або менш успішною залежно від того, наскільки вони враховуються учасниками комунікації.

Крім того, специфічні комунікативні бар'єри, зокрема психологічні перешкоди, можуть виникати в діловому спілкуванні через різницю в ці-

лях, очікуваннях, стилі спілкування, а також через відчуття стресу, невпевненості або недовіри. Вирішення цих бар'єрів може вимагати розуміння та врахування індивідуальних особливостей та контексту спілкування, а також вміння ефективно взаємодіяти з партнерами зі спілкування.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у емпіричному дослідженні комунікативних бар'єрів підлітків та пошуку шляхів подолання причин їх виникнення.

Список використаної літератури:

1. Глазкова І. Я. Комунікативні бар'єри: сутність, причини появи, типологія. Гуманізація навчально-виховного процесу. Слов'янськ, 2011. Вип. IV. Ч. I. С. 250–258.
2. Козирев М. П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. № 1. С. 201–2011.
3. Пономарьова Є. Ю. Сутнісна характеристика емоційних бар'єрів та його впливом на розвиток особистості підлітка. Гуманітарні науки. 2020. № 1 (49). С. 15–21.

ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНИХ ЛІНОЩІВ

*Римська Д.Г.**

Актуальність. У сучасному світі високо цінується продуктивність, кожен роботодавець зацікавлений у тому, щоб підтримувати продуктивність своїх працівників на високому рівні. Аналіз моделей феномену соціальних лінощів допомагає розуміти причини виникнення такого поведінкового шаблону та його вплив на індивіда та суспільство в цілому. Зростаюча кількість досліджень у цій області свідчить про загальний інтерес наукової спільноти до розуміння соціальних динамік і механізмів уникнення відповідальності. Вивчення моделей соціальних лінощів є необхідним для розробки ефективних стратегій соціальної інтеракції та підвищення ефективності комунікації між людьми. Для подальшого продуктивного вивчення та узгодження методології дослідження цього психологічного явища існує потреба в узагальненні та систематизації різних підходів його вивчення.

Мета цієї роботи – систематизувати та узагальнити основні моделі феномену соціальних лінощів.

Як відомо, західні вчені досить активно проводять дослідження у сфері проблематики соціальних лінощів. При цьому під соціальними лінощами розуміють причину, через яку групи не можуть продуктивно функціонувати.

У 1913 році французький аграрій М. Рінгельман проводив експерименти, порівнюючи відносну ефективність людей, тварин і машин під час групового та індивідуального переміщення вантажів. У результаті експерименту вчений з'ясував, що людина докладає тим менше індивідуальних зусиль, чим більша в групі загальна кількість людей. Подібного ефекту в експериментах із тваринами і, звісно ж, машинами помічено не було. Рінгельман припустив, що це явище пояснюється відсутністю належної координації дій індивідів під час спільної роботи. Тобто, коли людей багато, вони починають діяти незлагоджено, результатом чого стає зниження ефективності спільної праці. Подібна зворотна залежність між кількістю людей у групі та індивідуальними зусиллями отримала назву «ефект Рінгельмана» [1].

Цілком можливо, що продуктивність падає у зв'язку з поганою координацією. Щоб перевірити, чи це єдина причина виникнення «ефекту

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Рінгельмана», 1974 року А. Ингам із колегами провели експеримент, у якому позбулися проблеми неузгодженості в діях у групових експериментах. Для цього було використано спеціальний пристрій із канатом, здатний вимірювати силу тяги. Досліджуваному зав'язували очі, ставили його на початок каната і просили тягнути той щосили. Учаснику повідомлялося, що за ним стоїть група людей, яка допомагає йому тягнути канат, але насправді він працював на самоті. У результаті цього експерименту з'ясувалося, що для зниження індивідуальної продуктивності індивіда достатньо лише знання, що робота виконується в групі.

Розглянемо основні моделі виникнення феномена соціальних лінощів. Найбільшого поширення набули: модель Р. Е. Кідвелла і Н. Беннетта, модель колективних зусиль (МКУ), розроблена С. Дж. Дж. Каро і К. Д. і модель Д. Р. Комер.

На думку Р. Е. Кідвелла і Н. Беннетта, існують чотири класи чинників СЛ: особливості групової структури; особливості групової взаємодії; характеристики завдань; система винагороди [2].

У результаті емпіричної перевірки гіпотези про вплив розміру групи на вираженість СЛ, було отримано суперечливі дані. В одних дослідженнях було встановлено негативну кореляцію між названими змінними, в інших – також виявлено негативну кореляцію (Kravitz, Martin, Liden), але характер цього зв'язку був криволінійний (Ingham), у третіх – встановлено позитивний зв'язок (Honeywell-Johnson). У зв'язку з цим у деяких роботах учених (Hernandez-Pozas) зазначається, що питання впливу розміру групи на вираженість СЛ неоднозначне і потребує додаткових емпіричних досліджень. Але варто сказати, що в науковій літературі часто можна зустріти однозначне твердження, що в міру збільшення розміру групи зростає СЛ (Ойстер, Nassan). З урахуванням суперечливих результатів емпіричних досліджень цієї проблеми поширену точку зору можна розцінювати як стереотип. Р. Е. Кідвелл і Н. Беннетт мали рацію і щодо того, що матеріальне заохочення знижує СЛ. В емпіричних дослідженнях було встановлено, що переконаність членів групи в тому, що докладені ними зусилля будуть відповідним чином винагороджені, сприяє зниженню СЛ (George; Shepperd, Taylor). Однак у цих дослідженнях учені розглядали феномен заохочення в широкому сенсі, а не зводили його винятково до матеріальної складової.

Модель колективних зусиль (МКУ) С. Дж. Каро і К. Д. Вільямса з'явилася на світ завдяки тому, що вчені провели метааналіз усіх відомих досліджень СЛ. Вчені інтегрували у свою модель результати 78 емпіричних досліджень СЛ і всі відомі на той момент теорії, що пояснюють цей феномен: теорію соціального впливу Б. Латане, теорію збудження Р. Зайонца, теорію потенціалу оцінювання С. Гаркінса, Д. М. Джексона та К. Жиманські, теорію непотрібності зусиль Н. Л. Керра і С. Е. Брууна, теорію очікування

валентності В. Врума. [5]

Згідно з МКУ, сила мотивації людей при груповій роботі залежить від: а) очікування того, що індивідуальні зусилля призведуть/не призведуть до високої групової продуктивності; б) переконаності в тому, що високу продуктивність групи буде оцінено/не оцінено і винагороджено/не винагороджено; в) суб'єктивної значущості/незначущості винагороди. СЛ виникає тому, що під час роботи в групі взаємозв'язок між індивідуальними зусиллями і груповою продуктивністю, і між груповим результатом (винагородою) та значущістю їх для себе слабкіший, ніж коли вони працюють індивідуально. При цьому на груповий результат позитивно впливають такі змінні: згуртованість групи, перспектива оцінки групової діяльності та очікування зовнішньої винагороди за хорошу групову роботу. На індивідуальний результат позитивно впливає високий груповий результат і такі чинники, як можливість самооцінки своєї діяльності, ідентифікація з групою, очікування внутрішньої і зовнішньої винагороди.

Американська дослідниця Д. Р. Комер вважає, що люди проявляють СЛ через різні внутрішні мотиви. Ґрунтуючись на цих мотивах, Д. Комер наводить таку класифікацію типів СЛ. 1) Каральна лінота (retributive loafing). Причина прояву – уникнення ролі «простака». Під «простаками» маються на увазі люди, які дозволяють своїм одногрупникам експлуатувати себе. 2) Лінощі через відчай (disheartening loafing), даний тип проявляється, коли індивід усвідомлює, що ніяк не може вплинути на результат групової роботи. 3) Лінощі через скромність (self-effacing loafing), виникає, коли індивід не хоче виділятися з групи, показуючи свою надмірну компетентність у проблемі, яку вирішує група. 4) Самомаргінальні лінощі (selfmarginalized loafing), причина прояву – сприйняття непотрібності індивідуального внеску для досягнення групового результату. 5) Самопосилювальні лінощі (selfenhancing loafing), причина виникнення – прагнення індивідів не демонструвати свою некомпетентність у розв'язуваній групою проблемі[4].

На думку Д. Р. Комер, на виникнення різних видів СЛ у реальних робочих групах впливають такі загальні причини феномена, що розглядається: – сприйняття СЛ (переконаність людей, що їхні товариші по групі виявляють СЛ); – індивідуалізм/колективізм; – сприйняття низької ефективності групи; – усвідомлення своєї спроможності/нездатності виконати завдання. Так, сприйняття СЛ може сприяти виникненню каральних лінощів і лінощів через відчай. Індивідуалізм може призвести до каральних лінощів, а колективізм – до лінощів через відчай [4].

Висновки. Розглянувши основні існуючі моделі соціальних лінощів, можна зробити висновок, що науковці мають різний підхід до опису причин цього феномена. Однак є і спільні риси у наведених моделях. Усі моделі СЛ не є вичерпним описом причин і чинників феномена, що розглядається.

Незважаючи на наявність емпіричних і теоретичних досліджень, у всіх моделях не розглядають вплив на СЛ таких чинників, як вік, релігія, спосіб формування груп, стадії розвитку груп, і практично в усіх (за винятком МКУ С. Дж. Каро і К. Д. Вільямса) – гендер. Автори практично всіх моделей (окрім С. Дж. Каро і К. Д. Вільямса) не розмежовують причини і чинники СЛ. Майже у всіх моделях розглядається вплив на вираженість СЛ таких ситуаційних чинників, як індивідуалізм/колективізм, розмір групи, характеристики завдання і ступінь згуртованості групи.

Список використаної літератури:

- Козлова О. А. Соціальна психологія груп та групової взаємодії: практикум для студентів спеціальності «Соціологія». Харків: НТУ «ХПІ», 2017. – 142 с
- George, J. (1995) Asymmetrical effects of rewards and punishments: the case of social loafing. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 1. Retrieved from: <http://www.highbeam.com/doc/1G1-17837231.html>
- Jackson, J.M., & Harkins, S. G. (1985) Equity in Effort: An Explanation of the Social Loafing Effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (5), 1199–1206. 10.1037/0022-3514.49.5.1199
- Karau, S.J., & Williams, K.D. (1995) *Social Loafing: Research Findings, Implications and Future Directions*. Cambridge University Press, 1–8. doi: 10.1111/1467-8721.ep10772570

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Швець М.О.**

Сьогодні українське суспільство знаходиться під великим негативним натиском російсько-української війни, яка триває понад 10 років, що робить проблему толерантності до невизначеності надзвичайно актуальною та важливою для дослідження. Широкомасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року зруйнувало плани та впевненість українців у майбутньому та стабільності. Українське суспільство є вкрай травмованим внаслідок постійних ракетних небезпек та численних втрат і загроз. І в той же час українським громадянам необхідно берегти свою стійкість та здатність протистояти викликам війни – швидкі зміни ситуації стають нормою, а невизначеність – традиційним та беззастережним елементом життя. За таких умов розуміння та розвиток толерантності до невизначеності набувають великого значення як для науки, так і для суспільства загалом. Ця проблематика охоплює широкі перспективи дослідження у сферах психології. Толерантність до невизначеності допомагає розвивати психологічну стійкість та підтримувати психологічне благополуччя, допомагає людям знаходити способи адаптації до непередбачуваних обставин.

У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається з двох підходів: гедоністичного та евдемоністичного, а також у рамках визначення його структурних компонентів. Гедоністичний підхід спрямований на дослідження відчуття щастя та задоволення від життя. Згідно з цим підходом, психологічне благополуччя оцінюється через рівень задоволення та відчуття щастя, які людина відчуває щодо свого життя. Евдемоністичний підхід зосереджений на дослідженні самореалізації, відчутті мети та значущості. Згідно з цим підходом, психологічне благополуччя – це здатність до розвитку потенціалу особистості, усвідомленні власних цілей та цінностей, а також у можливості знаходити сенс у житті. Обидва підходи визначають структурні компоненти психологічного благополуччя, такі як відчуття щастя, задоволення від життя, самореалізація, мета та значущість, які відображають загальний стан емоційного, соціального та особистісного добробуту.

У своїх дослідженнях К. Ріфф більш повно розкрив поняття благополуччя, описавши його як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Шель Н. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

сприйняття та оцінку особистого функціонування. У психологічній літературі здебільшого, психологічне благополуччя визначають як цілісний психологічний феномен, що базується на принципах активності та гнучкості мислення, прагненні до стійкої позитивної рівноваги та сукупності суб'єктивних переживань особистості.

Проте, слід зауважити, що психологічне благополуччя людина відчуває, коли вона може справлятися із різними складними життєвими обставинами, до яких відносять ситуації невизначеності. Переживання ситуацій невизначеності може мати різний вплив на людину, як позитивний, так і негативний. Науковці одностайні у тому, що допомагає у ситуації невизначеності така якість особистості як толерантність до невизначеності.

У психологічних дослідженнях активно вивчається толерантність до невизначеності як психологічна риса особистості та як динамічна характеристика. Ця риса описується як діапазон реакцій на невизначеність, від відкидання до прийняття. Зокрема, Д. МакЛейн розглядає її як спектр реакцій на незнайомі, складні або суперечливі ситуації. Толерантність до невизначеності дозволяє зберігати психічну рівновагу у таких ситуаціях і позитивно впливає на психологічне благополуччя [2].

У дослідженні Бринзи І. В. визначено, що досягнення та підтримка стану психічного благополуччя відбувається завдяки наявності високого рівня толерантності до невизначеності. Особистість, яка характеризується високим ступенем специфічного ресурсу (толерантності до невизначеності), здатна змінюватися, трансформуватися і задовольняти свої потреби в умовах навколишнього світу, що швидко змінюються. Така людина відкрита до нового досвіду і може швидко змінити свої поведінкові установки. Особистісні фактори, такі як згуртованість, життєздатність і довіра, мають позитивний вплив і діють як ресурс для досягнення і підтримки відчуття психічного благополуччя людини. Толерантність до невизначеності також є базовим ресурсом, який сприяє досягненню та збереженню психічного благополуччя в умовах невизначеності та допомагає людині адекватно справлятися з невизначеністю навколишнього світу [1].

Толерантність до невизначеності – це вміння ефективно діяти та ухвалювати рішення в умовах неповної або суперечливої інформації. Це здатність приймати конфлікт і напруження, які виникають у ситуації двоїстості, протистояти незв'язаності та суперечливості інформації, приймати невідоме, не почуватися незатишно перед невизначеністю. Його практична значущість обумовлена ресурсною складовою, забезпечуючи особистість життєстійкістю, життєздатністю, здатністю ефективно приймати рішення та зберігати продуктивну активність, досягати успіху та справлятися зі складними життєвими ситуаціями [5]

Проблема толерантності до невизначеності знайшла своє місце і в дослідженнях українських учених. Так, П. Лушин, досліджуючи провідну умову

особистісної підтримки в умовах перехідного періоду, визначає толерантність до невизначеності, ненаправленості та дефіцитності професійної позиції психолога. Крім того, науковець розглядає типи ставлення до невизначеності, зокрема інтолерантне та толерантне, що дозволяє виділити такі типи: «активне», «пасивне», «утилітарне» та особливий тип «недефіцитне», сутністю якого є ставлення до хаосу та невизначеності як джерела особистісного росту та розвитку. Толерантність до невизначеності є властивістю особистості, яка дозволяє їй протистояти кризовим проявам, пов'язаним з невизначеністю смислових основ власного існування, що виникають при переході до нової ідентичності. Толерантність до невизначеності є багатовимірним і багатовимірним особистісним конструктом, який можна віднести до інтегральних рис особистості. Толерантність до невизначеності – це психологічна конструкція, яка пояснює та передбачає людську поведінку як у широкому класі ситуацій, так і в різних культурах. Нові тенденції у вивченні толерантності до невизначеності впливають з необхідності реєструвати зміни в поведінці індивіда, який опиняється в ситуації невизначеності, складності та різноманітності. Практичне значення конструкта ТН впливає з ресурсної складової, яка полягає в забезпеченні індивіда життєстійкістю, здатністю приймати ефективні рішення та підтримувати продуктивну діяльність, досягати успіху та справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Як бачимо, толерантність до невизначеності має багато трактувань, але в психології цим терміном можна пояснити особливості поведінки людини в невизначених, неоднозначних ситуаціях [5].

Толерантність до невизначеності – здатність ефективно діяти і приймати рішення в умовах неповної або суперечливої інформації. Це здатність сприймати конфлікт і напругу, що виникають у ситуації подвійності, протистояти неузгодженості та суперечливості інформації, приймати невідоме, та не відчувати дискомфорту перед обличчям невизначеності [6].

Фактично існує дві основні стратегії, які можна використовувати адаптивно у відповідь на умови невизначеності:

1. По можливості формування впевненості.
2. Безумовне прийняття невизначеності як факту, на який неможливо вплинути [6].

Відповідно до підходу С. Буднера, який досліджував толерантність до невизначеності, реакція індивіда на відчуття невизначеності проявляється в 4 основних формах поведінки:

- 1) репресії та заперечення;
- 2) занепокоєння, дискомфорт;
- 3) деструктивна поведінка;
- 4) поведінка уникнення.

Н. В. Перегончук підкреслює індивідуальну своєрідність і різною мірою сприйнятливості особистості щодо толерантності до невизначеності. Для освоєння невизначеності найбільш сприйнятливим є домінування когнітивного і поведінкового компоненту. Домінування когнітивного компоненту проявляється в гнучкості мислення, відкритості новому, здатності структурувати і представляти можливі виходи із ситуації. Домінування поведінкового компоненту проявляється в посиленні контролю за ситуацією і в залученні до неї інших людей. Домінування афективного компоненту для більшості людей проявляється в таких емоційних переживаннях як стрес, депресія, тривога, апатія і для меншості людей – в емоційному підйомі, насолоді [4].

Вплив воєнних подій на психічне здоров'я особи визначається здатністю особи знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем та адаптуватися до нових умов. Наприклад, втрата дому може призвести до різних наслідків: одні здатні знайти вихід, розвиваючи новий бізнес та створюючи робочі місця, тоді як інші можуть залишитися бездомними та сподіватися на допомогу. Обидва випадки ілюструють страждання внаслідок війни, проте особливо вразливі ті, хто не здатний адаптуватися психологічно до нових викликів.

Невизначеність і непередбачуваність життя стали сучасною реальністю життя. Широкомасштабне вторгнення спричинило серйозну кризу в усьому світі, значно посиливши симптоми тривоги та депресії серед населення. Під час постійних потрясінь і великої кількості змін людина потрапляє в ситуацію невизначеності і тут головну роль буде відігравати толерантність до невизначеності.

Список використаної літератури:

1. Бринза І. В., Будіянський М. Ф. Готовність до змін як ресурс подолання психологічної кризи. Наука і освіта. 2016. № 11. С. 43–48. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-11-9>
2. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія (05 – Соціальні науки). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2022. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf (дата звернення: 20.04.2024).
3. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології.

2019. Том 7. Випуск 47. С. 208–219. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf> (дата звернення: 20.04.2024).

4. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога / Н. В. Перегончук // ScienceRise. – 2016. № 3(1). – С. 41–45. – URL: [file:///C:/Users/Admin/Downloads/texc_2016_3\(1\)__9.pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/texc_2016_3(1)__9.pdf)

5. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. Психологічний журнал. 2019. № 1. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564> (дата звернення: 20.04.2024).

6. Сердюк О. Толерантність до невизначиності та стратегії відповіді на умови невизначеності. 2023. URL: <https://www.newleaf.com.ua/tolerantnist-do-neviznachivosti-ta-strategiyi-vidpovidi-na-umovi-neviznachivosti/> (дата звернення: 20.04.2024).

СЕКЦІЯ 7

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ
В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ
ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ОСІБ З ВАЖКИМИ ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Вінницька О. Д.*

Вступ: Важкі хронічні захворювання становлять серйозну загрозу для здоров'я населення та є основною причиною захворюваності та смертності в усьому світі. Пацієнти з такими захворюваннями часто стикаються не лише з фізичними труднощами, але й із складними психоемоційними станами. Визначення та розуміння особливостей цих станів у осіб з важкими хронічними захворюваннями є надзвичайно важливим завданням для психологів та медиків, оскільки це може допомогти покращити якість життя пацієнтів та їхній психологічний стан.

Завдання дослідження: Визначити основні психоемоційні стани, які спостерігаються у пацієнтів з важкими хронічними захворюваннями. Дослідити фактори, що впливають на формування та інтенсивність цих станів. Вивчити можливі методи та стратегії корекції та підтримки психоемоційного стану пацієнтів. Запропонувати рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя осіб із важкими хронічними захворюваннями.

Методи дослідження: Огляд наукової літератури та попередніх досліджень з теми. Анкетування та інтерв'ю з пацієнтами, які страждають від важких хронічних захворювань. Психометричні тести для оцінки рівня тривоги, депресії, стресу та інших емоційних станів. Аналіз даних для виявлення факторів, що впливають на психоемоційний стан пацієнтів.

Отримані результати: Виявлено, що пацієнти з важкими хронічними захворюваннями найчастіше стикаються з такими психоемоційними станами, як тривога, депресія, хронічний стрес та емоційна нестабільність. Фактори, що впливають на інтенсивність цих станів, включають характер захворювання, рівень підтримки з боку родини та соціального оточення, доступ до якісного лікування та психологічної допомоги. Виявлено, що комплексна психологічна підтримка може значно покращити психоемоційний стан пацієнтів.

У висновках наукових досліджень щодо емоційних станів у пацієнтів з хронічними хворобами відзначаються наступні ключові аспекти:

1. Високий рівень психоемоційного навантаження: Пацієнти з хронічними захворюваннями часто стикаються з високим рівнем тривоги,

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Лапишова Н. С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

депресії, стресу та емоційної нестабільності. Це пов'язано з невизначеністю прогнозів захворювання, болем, обмеженнями в повсякденному житті та соціальними наслідками хвороби.

2. Важливість соціальної підтримки: Соціальна підтримка, зокрема з боку сім'ї та друзів, відіграє ключову роль у покращенні психоемоційного стану пацієнтів. Висока якість підтримки пов'язана зі зниженням рівня стресу та депресії.

3. Психотерапія як ефективний інструмент: Дослідження показують, що психологічна допомога, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, є ефективним інструментом у зменшенні емоційних труднощів у пацієнтів з хронічними захворюваннями.

4. Значущість навичок подолання: Розвиток навичок подолання стресових ситуацій може допомогти пацієнтам краще керувати своїм емоційним станом і зменшити негативні наслідки хронічних захворювань.

5. Взаємозв'язок між фізичними та емоційними станами: Дослідження підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між фізичним та емоційним станом пацієнтів. Погіршення фізичного стану може призвести до погіршення емоційного благополуччя і навпаки.

6. Потреба в інтегрованому підході: Підходи до лікування пацієнтів з хронічними захворюваннями повинні враховувати як фізичні, так і психоемоційні аспекти. Інтегрований підхід дозволяє досягти кращих результатів у лікуванні та підвищити якість життя пацієнтів.

Таким чином, наукові дослідження підтверджують важливість цілісного підходу до лікування пацієнтів з хронічними хворобами, включаючи надання психологічної підтримки та розвитку навичок подолання, щоб покращити їхній психоемоційний стан і якість життя.

Аналіз даних для виявлення факторів, що впливають на психоемоційний стан важкохворих пацієнтів, є важливою частиною досліджень в галузі психології та медицини. Такий аналіз може проводитися за допомогою різних методів, включаючи статистичні методи, аналіз опитувань та інтерв'ю, а також клінічні спостереження. Аналіз даних дозволяє виявити найбільш впливові фактори на психоемоційний стан пацієнтів з важкими хронічними захворюваннями, що може допомогти у розробці ефективних стратегій підтримки та лікування.

У пацієнтів з важкими хронічними захворюваннями часто спостерігаються різні психоемоційні стани, які можуть значно впливати на їхнє самопочуття та якість життя. Основні психоемоційні стани, які спостерігаються у таких пацієнтів, включають.

Тривога:

Пацієнти можуть відчувати сильну тривогу через невизначеність майбутнього, наслідків захворювання та його впливу на їхнє життя.

Тривога може бути пов'язана з побоюваннями щодо лікування, фінансових витрат і змін у способі життя.

Депресія:

Депресивні стани часто виникають у пацієнтів через відчуття безнадійності, безсилля та втрату інтересу до діяльності, яку вони раніше любили.

Депресія може посилити фізичні симптоми захворювання та ускладнити лікування.

Хронічний стрес:

Постійне зіткнення з хворобою може призвести до хронічного стресу, що негативно впливає на психоемоційний стан пацієнтів.

Стрес може спричинити виснаження та знизити здатність пацієнтів справлятися з повсякденними завданнями.

Емоційна нестабільність:

Пацієнти можуть переживати різкі перепади настрою, почуття роздратування та збудження.

Емоційна нестабільність може вплинути на взаємини з близькими людьми та соціальне оточення.

Безсоння:

Проблеми зі сном часто виникають у пацієнтів з хронічними захворюваннями через біль, тривогу або депресію.

Безсоння може погіршити загальний стан здоров'я та поглибити емоційні труднощі.

Зниження самооцінки:

Пацієнти можуть відчувати зниження самооцінки через фізичні обмеження та зміну образу життя, пов'язані з хворобою.

Це може негативно вплинути на їхню здатність адаптуватися до нових обставин.

Відчуття ізоляції та самотності:

Пацієнти можуть відчувати ізоляцію від суспільства через обмеження, пов'язані з хворобою, та відсутність соціальної підтримки.

Ці психоемоційні стани можуть взаємодіяти між собою і ускладнювати стан пацієнтів, тому важливо надавати їм комплексну психологічну підтримку та медичне лікування для поліпшення якості їхнього життя.

Мета дослідження психоемоційних станів у важкохворих пацієнтів полягає в тому, щоб глибше зрозуміти взаємозв'язок між тяжкими хронічними захворюваннями та психоемоційним благополуччям пацієнтів. Дослідження цих станів має кілька ключових цілей:

Визначення розповсюджених психоемоційних станів:

Дослідження дозволяє виявити поширені психоемоційні стани, такі як тривога, депресія, стрес, емоційна нестабільність, у пацієнтів з важкими хронічними захворюваннями.

Визначення найбільш впливових факторів на ці стани.

Розуміння впливу захворювання на психоемоційне благополуччя:

Вивчення того, як тяжкі хронічні захворювання впливають на психоемоційний стан пацієнтів, включаючи їхні відчуття самотності, ізоляції, тривоги тощо.

Оцінка впливу захворювання на якість життя та психологічне благополуччя пацієнтів.

Ідентифікація факторів ризику:

Виявлення факторів ризику, які можуть підвищувати ймовірність виникнення психоемоційних розладів у пацієнтів з хронічними захворюваннями.

Оцінка ролі соціальної підтримки, доступу до медичних послуг та психологічної допомоги.

Розробка стратегій та методів підтримки:

Розробка ефективних стратегій для покращення психоемоційного благополуччя пацієнтів, включаючи психологічну терапію, підтримку з боку сім'ї та друзів, групи підтримки тощо.

Створення програм профілактики та лікування психоемоційних проблем, пов'язаних з хронічними захворюваннями.

Покращення якості життя пацієнтів:

Розробка рекомендацій для медичних працівників, психологів та соціальних працівників щодо покращення психологічної підтримки пацієнтів.

Застосування наукових знань для покращення якості життя пацієнтів та їх здатності справлятися з викликами, пов'язаними з хворобою.

Дослідження психоемоційних станів у важкохворих пацієнтів дозволяє сформулювати комплексний підхід до лікування та підтримки цих пацієнтів, що сприяє підвищенню якості їхнього життя та загального благополуччя.

Висновки до теми дослідження психоемоційних станів у важкохворих пацієнтів можуть бути підсумовані наступним чином:

Значущість психоемоційних станів:

Психоемоційні стани, такі як тривога, депресія, стрес та емоційна нестабільність, є поширеними у пацієнтів з важкими хронічними захворюваннями і можуть значно впливати на їхнє самопочуття та якість життя.

Вплив хвороби на психоемоційний стан:

Тяжкі хронічні захворювання викликають значний психоемоційний стрес у пацієнтів, що впливає на їхню здатність адаптуватися до змін у способі життя та обмежень, пов'язаних із хворобою.

Фактори ризику та підтримки:

Ідентифікація факторів ризику, таких як відсутність соціальної підтримки та психологічної допомоги, є важливою для розробки ефективних стратегій покращення психоемоційного благополуччя пацієнтів.

Необхідність комплексного підходу:

Важливою є необхідність комплексного підходу до лікування пацієнтів з важкими хронічними захворюваннями, який враховує не лише фізичні, але й психоемоційні аспекти їхнього стану.

Розробка та впровадження стратегій підтримки:

Розробка ефективних програм психологічної підтримки, терапії та профілактики може допомогти пацієнтам краще справлятися з емоційними викликами, пов'язаними з їхнім захворюванням.

Підвищення якості життя:

Психологічна підтримка, спрямована на зменшення емоційних труднощів, може сприяти покращенню якості життя пацієнтів та підвищенню їхнього загального благополуччя. Дослідження психоемоційних станів у важкохворих пацієнтів є важливим для розробки та впровадження стратегій, спрямованих на підвищення їхнього психоемоційного та фізичного благополуччя. Забезпечення доступу до комплексного лікування та психологічної підтримки сприяє поліпшенню якості життя цих пацієнтів.

Висновки: Результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до лікування пацієнтів з важкими хронічними захворюваннями, який включає не лише медичні, але й психологічні аспекти. Зокрема, необхідно забезпечити пацієнтам доступ до професійної психологічної допомоги, психотерапії та підтримки з боку родини та соціального оточення. Запропоновані рекомендації можуть допомогти пацієнтам покращити якість життя та подолати психоемоційні труднощі, пов'язані з їх захворюванням.

Список використаної літератури:

Гільман А. Б., Карпович І. В. Особливості емоційних станів пацієнтів із різними соматичними захворюваннями. *Public Health Journal* Вип. 4, 2023.

Толмачевська В. О. Аналіз складових емоційної експресії. Тези доп. II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи». м. Київ, 2019 р. Київ, 2019. С. 357–359.

ВПЛИВ ВЗАЄМИН З ПАЦІЄНТАМИ НА РИЗИК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

*Зайцева О.А.**

Актуальність дослідження. Вплив взаємовідносин з пацієнтами на професійне вигорання медичних працівників має велике значення, адже це впливає на якість надання медичних послуг. Вигорання охоплює емоційне перенапруження, зниження особистісного сприйняття пацієнтів та втрату професійної ефективності, що часто виникає у професіях з інтенсивними міжособистісними контактами.

Комунікація з пацієнтами може бути джерелом як задоволення, так і стресу для медичного персоналу. Позитивні відносини можуть підвищувати ентузіазм та загальне задоволення роботою, але складність взаємодій з важкими пацієнтами може спричинити високий рівень стресу, що спонукає до вигорання.

Новачки у медичній сфері або працівники надзвичайно завантажених лікарень особливо схильні до стресу від інтенсивних взаємин з пацієнтами. Такі напружені взаємодії можуть впливати не тільки на особистий емоційний стан працівників, але й на атмосферу всього колективу.

Проблема взаємодії з пацієнтами може значно впливати на ризик професійного вигорання серед медичних працівників, особливо коли вони стикаються з вимогливими або складними пацієнтами. Ефективна комунікація та підтримка в медичних установах є ключовими для зниження цього ризику та підвищення загального благополуччя персоналу.

Метою нашого дослідження є аналіз впливу взаємовідносин з пацієнтами на рівень професійного вигорання медичних працівників та розробка стратегій ефективної комунікації та організаційної підтримки, які могли б знизити цей вплив і покращити психологічне благополуччя медперсоналу.

Основний виклад матеріалу. У сучасному медичному середовищі, інтенсивність та емоційне навантаження, пов'язані з професійною діяльністю медичних працівників, зростають, вносячи значний вклад у психологічний тиск, який вони відчувають. Особливе місце в цьому контексті займає професійне вигорання, яке стає все більш розповсюдженим серед працівників охорони здоров'я. Вигорання не лише впливає на особисте благополуччя медиків, але й загрожує якості медичного обслуговування,

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецький національний університет імені Василя Стуса. Науковий керівник: Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса

що вони надають [1]. Взаємодії з пацієнтами є одним з ключових факторів, який може сприяти вигоранню, зокрема через емоційне перевантаження та конфліктні ситуації.

Поняття професійного вигорання ми розглядаємо як специфічний вид психоемоційного розладу, що характеризується трьома основними компонентами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією, і зниженням професійної ефективності. Цей стан часто розвивається у результаті хронічного робочого стресу, особливо в професіях, що вимагають інтенсивних міжособистісних контактів або високого рівня емоційної залученості, таких як медицина, освіта, соціальна робота.

Науковці виокремлюють декілька основних факторів, що сприяють вигоранню серед медичних працівників, серед яких – взаємини з пацієнтами. Взаємодія з пацієнтами може бути джерелом як значних нагород, так і великих викликів. Позитивні взаємини можуть підтримувати мотивацію та задоволення від роботи, тоді як негативні взаємодії можуть збільшувати стрес та сприяти вигоранню.

Дослідники описують чинники, компоненти професійного вигорання, створюють та характеризують моделі професійного вигорання, що дає системне уявлення про досліджуваний феномен. Зокрема, Маслач у своїй моделі описує вигорання як результат хронічного стресу на роботі, що не був успішно знятий. Вона включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної реалізації.

Консерваційна модель ресурсів (COR), пояснюючи професійне вигорання, зосереджується на стресі як реакції на втрату ресурсів або на загрозу цій втраті. Ресурси можуть бути фізичними, соціальними, організаційними або психологічними.

Науковці виокремлюють наступні чинники професійного вигорання:

- Індивідуальні фактори: особистісні риси, такі як перфекціонізм, та соціально-демографічні характеристики.
- Міжособистісні взаємини: труднощі у спілкуванні з пацієнтами та колегами, особливо в конфліктних ситуаціях.
- Організаційні чинники: надмірні робочі навантаження, недостатнє визнання зусиль медичних працівників, відсутність необхідних ресурсів та підтримки з боку адміністрації.

Дослідження, проведені в різних країнах, підтверджують, що конфлікти або високі вимоги від пацієнтів значно збільшують ризик вигорання [2]. Важливим аспектом є те, що ступінь вигорання може коливатися в залежності від медичної спеціалізації, організаційної культури медичного закладу та особистісних характеристик працівників. Крім того, психологічні аспекти вигорання, такі як емоційна реактивність і способи впорядкування стресу, визначають рівень вразливості особистості до вигорання.

Окрім взаємодій з пацієнтами, на ризик вигорання впливають також інші фактори, такі як довжина робочих змін, недостатність ресурсів, та відсутність професійного розвитку. Ці фактори, у поєднанні зі складними взаємодіями, значно збільшують ризик вигорання. [2]

У відповідь на результати дослідження, які вказали на значний вплив взаємин з пацієнтами на рівень професійного вигорання медичних працівників, можна визначити декілька стратегій запобігання вигоранню. Ці стратегії спрямовані на покращення взаємодій з пацієнтами, зниження емоційного навантаження та підвищення загального благополуччя мед-персоналу [3]. Зокрема, важливими напрямками робіт з попередження професійного вигорання є:

1. Розвиток навичок комунікації. Важливим кроком є впровадження тренінгів з міжособистісної комунікації для медичних працівників. Ці тренінги повинні включати техніки ефективного спілкування, методи управління конфліктними ситуаціями та способи емпатійного ставлення до пацієнтів. Зміцнення цих навичок може допомогти знизити стрес у взаємодіях і підвищити задоволення роботою.

2. Оптимізація робочого середовища. Організаційні зміни, які створюють більш підтримуюче робоче середовище, також можуть сприяти зниженню вигорання. Це може включати в себе забезпечення достатньої кількості персоналу, раціональне планування змін і впровадження політик, які сприяють робочій рівновазі та зменшенню навантаження.

3. Програми підтримки. Створення систем підтримки в медичних установах, включаючи менторські програми та групи психологічної підтримки, може надати медичним працівникам ресурси для обговорення професійних викликів і емоційних труднощів у безпечному середовищі. Такі програми допомагають не тільки зменшити вигорання, але й покращують командну взаємодію та професійне зростання [4].

Висновки. На основі проведеного дослідження можна зробити кілька ключових висновків. По-перше, якість взаємовідносин з пацієнтами має значний вплив на рівень професійного вигорання медичних працівників. Негативні взаємодії, які характеризуються високим рівнем стресу та емоційного напруження, сприяють підвищенню рівня вигорання. По-друге, наявність ефективних стратегій для управління стресом та покращення комунікації може значно зменшити цей вплив.

Список використаної літератури:

1. Кузьмінська, І.Д. (2017). Психологічні аспекти вигорання серед медичних працівників. Київ: Наукова думка.

2. Halbesleben, J.R., & Buckley, M.R. (2004). Burnout in organizational life. *Journal of Management*, 30(6), 859–879.
3. Петришин, О.В., & Яворський, О.Б. (2019). Професійне вигорання: симптоми, причини та методи превенції. Львів: Львівський університет.
4. Shanafelt, T.D., Bradley, K.A., Wipf, J.E., & Back, A.L. (2002). Burnout and self-reported patient care in an internal medicine residency program. *Annals of Internal Medicine*, 136(5), 358–367.

СЕКЦІЯ 8

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ
В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

*Барчій М.С**

У сучасних умовах військового стану проблема формування стресостійкості набуває особливої гостроти й актуальності. Оскільки в умовах воєнних реалій сьогодення психічний стан людей характеризується страхами, тривожними настроями, розгубленістю, розчаруванням, панікою, дезадаптацією, різними травматичними ситуаціями тощо. Саме тому конче необхідно приділяти увагу розвитку стресостійкості як здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів, так і педагогів.

Сучасні дослідники звертають особливу увагу на виявленні детермінант стійкості до психічного стресу, її проявів у професійній та навчальній діяльності. Це відображено в роботах вітчизняних і зарубіжних авторів (Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Перлін, В.Корольчук, О.Чебикін тощо).

У науковій літературі немає єдиного погляду на визначення поняття «стресостійкості». Одні дослідники вважають, що стресостійкість полягає в здатності особистості успішно здійснювати окремий вид діяльності у різноманітних ситуаціях. Інші вчені тлумачать його як уміння особистості сприймати й аналізувати власні емоції; дотримуватися великої витримки; здатність переносити вольові й емоційні навантаження без шкоди для соціуму та власного здоров'я [1].

Стресостійкість особистості – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає в себе когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [2]. Важливим є зазначити, що на адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів впливає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки. У дослідженнях В. Корольчук з'ясовано, що особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим рівнем урівноваженості. Це означає, що такі люди будуть стійкі до стресу, впевнені та активні, проявлятимуть емоційно-вольовий самоконтроль, низький рівень стресочутливості, особистісної і ситуативної тривожності, і в той же час – високі показники мотиваційної сфери, готовності до діяльності, загальної та професійної інтернальності, високий рівень функціональних можливостей нервової системи. Стресостійким особам властивий

* *Старший викладач кафедри психології, Мукачівський державний університет (Україна)
Воронова О. Ю., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Мукачівський державний університет (Україна)*

високий рівень асертивності, прояву активності, просоціальності, пошук соціальних контактів та підтримки інших людей. У той же час особи з низьким рівнем стресостійкості проявляють зворотні закономірності – значно нижчий рівень різноманітних показників стресостійкості, серед стратегій поведінки подолання стресу типовими в профілі є дії з уникненням, маніпуляції та прояву агресії [2].

Педагогічна діяльність як відомо належить до емоційно напружених видів праці, їй властиві значні емоційні навантаження, постійна перевтома, різноманітні стресові ситуації (Г. Дзвоник, Т. Завадська, Т. Кружева, О. Кокун, Т. Ткачук). Це вимагає від особистості педагога наявності такої значущої властивості, як стресостійкість. Низький рівень стресостійкості – це нездатність людини протидіяти стресам, що призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах. Найчастіше це проявляється у виникненні різноманітних соматичних хвороб та посттравматичних стресових розладів (В. Берзінь, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, С. Яковенко).

Особливістю діяльності педагога є те, що він окрім професійних знань та умінь в значній мірі використовує свої інтелектуальні та емоційно-вольові ресурси особистості. У навчальному середовищі визначальними є саме впливи педагога на всі процеси, що відбуваються. У закладі освіти саме вони є тією силою, яка з покоління в покоління напрацьовує, зберігає і передає учням кращі професійні, освітні та виховні традиції і досвід.

Навчання відбувається у форматі «від особистості педагога – до особистості учня». Однак виникають протиріччя між динамічно зростаючими вимогами до якості професійної діяльності педагога (реформування системи освіти, введення інновацій, зростання обсягів інформації, ускладнення методичної роботи тощо) та психофізіологічними, інтелектуальними і емоційними ресурсами особистості. Все це призводить до не завжди правильно організованої роботи, ненормованого робочого дня, що забирає все більше сил і часу у педагога та рано чи пізно починає позначатися на його працездатності.

Таким чином, можемо виділити специфічні стресори педагогічної діяльності, що пов'язані з низьким рівнем заробітної плати, значною кількістю непередбачуваних та неконтрольованих ситуацій комунікацій, ненормованим режимом роботи, високою мірою особистої відповідальності, неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо. В сучасних травмівних ситуаціях воєнного стану перед педагогами постає завдання психологічної підтримки учнів, формування у них стресостійкості [3].

Психологічну стійкість (стійкість до стресу) підтримують внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісні) ресурси.

Внутрішні ресурси: 1) узгодженість реального і бажаного, самоповага; 2) відповідність досягнень домаганням; 3) відчуття сенсу життя, віра в досяжність визначених цілей; 4) впевненість у тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком її власних зусиль і вчинків; 5) уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення); 6) високий рівень психолого-педагогічної культури.

Основними зовнішніми ресурсами є міжособистісна і соціальна підтримка, підтримка близьких, друзів, співробітників, їх конкретна допомога у справах. Це дає людині можливість емоційно розкриватися, переживати почуття згуртованості.

До індивідуальних особливостей, які спричиняють зниження стресостійкості, належать: підвищена тривожність; гнівливість, ворожість (особливо та, що придушується нами), агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; тривалі негативні переживання; замкнутість. Крім того, знижують психологічну стійкість труднощі в самореалізації, сприйняття себе як невдахи, внутрішньо-особистісні конфлікти. Знання ресурсів стійкості людини до стресів дає їй можливість усвідомлено працювати над собою, запобігаючи їх негативній дії.

До найбільш вивчених особистісних ресурсів подолання стресу належать такі: 1) активна мотивація подолання, ставлення до стресів як можливості набуття нового досвіду і можливостей для особистісного зростання; 2) сила «Я – концепції», самоповага, самооцінка, власна значимість, «самодостатність»; 3) активне життєве настановлення: чим активнішим є ставлення до життя, тим більша психологічна стійкість спостерігається у стресових ситуаціях; 4) позитивність і раціональність мислення; 5) емоційно-вольові якості; 6) фізичні ресурси (стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності).

Збереження або підвищення стресостійкості особистості педагога пов'язане з розвитком ресурсів, що допомагають йому долати негативні наслідки стресових ситуацій. Серед таких ресурсів виділяють відповідні особистісні якості, ефективні стратегії поведінки, активну життєву позицію педагога тощо. На сьогодні однією із найбільш ефективних форм роботи для формування стресостійкості педагога вважають тренінгову роботу та використання різноманітних методів: групових дискусії, ігор, дихальних, релаксаційних, медитативних технік, технік м'язового розслаблення; аутогенного тренування; вправ, спрямованих на відпрацювання ефективних паттернів поведінки та навичок спілкування, методів гештальттерапії, прийомів нав'ювання, вольової мобілізації.

Таким чином, формування стресостійкості педагога допоможе йому подолати негативні наслідки стресових ситуацій, вберегтися від дезінтегра-

ції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності і зберегти власне здоров'я.

Список використаної літератури:

Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). С. 314–315.

Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.

Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2016. Том 21. Випуск 3 (41). С. 194–203.

ЗМІНИ В СТРУКТУРІ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Корнієнко І. О.*

Вступ. Об'єктом ж нашого дослідження виступає психологічна реальність, позначена нами терміном «життєвий простір особистості». Життєвий простір особистості ми розуміємо як суб'єктивний (феноменологічний і діяльнісний) аспект тієї сфери життєвого світу людини, який для неї найбільш значимий, тобто, тісно пов'язаний з її цінностями, інтересами, симпатіями, і по відношенню до якої він переважно виступає як суб'єкт самотворення (Корнієнко, 2017).

Ми розглядаємо життєвий простір особистості з феноменологічного виміру, крізь призму того, як він представлений в картині життєвого світу. Таким чином, предметом нашого дослідження виступає суб'єктивна репрезентація життєвого простору у свідомості особистості.

Дослідження було спрямовано на вирішення таких завдань:

1. Визначити зсув складових життєвого простору особистості підлітка та юнака та типів взаємозв'язків між ними у порівнянні з довоєнним періодом.

2. Виділити й описати типи життєвого простору особистості у порівняння зрізу 2016 року до війни, та 2023 – під час.

Ці завдання були розгорнуті в ряді тактичних кроків: 1) з'ясувати, які об'єкти і явища сама особистість включає в свій життєвий простір; 2) виділити основні характеристики відносин особистості до цих об'єктів, а саме: а) причини, якими досліджуваний пояснює, чому дані об'єкти входять у його життєвий простір; б) емоційно-оцінне ставлення до цих об'єктів; в) займана позиція (суб'єктна, об'єктна); 3) основні складові життєвого простору особистості і відносини між ними (Корнієнко, 2017)

Досліджуваними зараз, як і у 2016р. (n = 120) стали учні 8-х та 9-х класів загальноосвітніх шкіл м. Мукачево та внутрішньо-переміщені учні (60 осіб, з них 30 дівчат, 30 хлопців), з яких ВПО – 50% і студенти 1-го та 2-го курсів Мукачівського державного університету (60 осіб, з них 40 дівчат, 20 юнаки) та представники студентства, які є здобувачами різних ЗВО зі сходу України, що на момент дослідження проживали у м.Мукачево. Серед юнаків доля ВПО сказала 40%.

Виклад основного матеріалу. Ми так само вводили молодь в ситуацію дослідження, розповідаючи їм про проблематику (життєвий простір особистості або мале середовище, що їх оточує), як і у 2016 році, намагалися

* Професор кафедри психології, Мукачівський державний університет (Україна)

викликати їх інтерес і, тим самим, пробудити у них дослідницьку мотивацію, спонукати їх до співучасті в дослідженні. Ми зверталися з проханням описати власне життєве середовище. Для того, щоб допомогти учасникам більш повно відобразити свої уявлення про життєвий простір, їм було запропоновано при його описі орієнтуватися на наступні рефлексивні запитання: 1) Що входить в твоє середовище життя (Що значиме тебе оточує)? 2) Чому це входить у твій простір? 3) Які твої відносини з власним життєвим простором? 4) Хотілося б тобі змінити свій життєвий простір? Що б ти змінив в ньому? Яким би ти хотів його бачити? Звичайно, перед запитаннями з досліджуваними було проведено бесіду, у якій забезпечувалося розуміння досліджуваними поняття «життєвого простору» на доступному рівні.

Отже, перед дослідженням у досліджуваних могли існувати уявлення про їхній життєвий простір, але вони, ймовірно, були не виражені повністю.

Результати дослідження.

Елементом життєвого простору особистості для нас виступив окремий його об'єкт (матеріальний чи ідеальний), виділений і позначений у тексті певним словом або словосполученням. Наприклад: «батьки», «любов», «моя кімната», «моя улюблена кішка, собака» і т.п. У дослідженні 2016 р. середня кількість елементів життєвого простору, виділених в одному тексті, становить 12,25. У підлітків – 11,4; у юнаків – 13,1. Мінімальна кількість елементів, виділених в одному тексті становить 3; максимальне – 19 у підлітків і 31 у юнаків (Корнієнко, 2017), у 2023 кількість дещо знизилась: середня кількість: 11,45, у підлітків 10,98; у юнаків – 12,35.

Найбільш часто в текстах виділяється 6–9 елементів. Використовуючи контент-аналіз, екстраговані компоненти текстів були поділені на ідентичні 2016 р. дослідження категорії: 1) люди; 2) місто; 3) житловий простір; 4) навчальний заклад; 5) соціальне оточення та інформація (мікросоціальне середовище); 6) діяльність; 7) природа; 8) держава і патріотизм (макросоціальне середовище); 9) внутрішній світ. Частота розподілу елементів за цими категоріями представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподілу елементів життєвого простору особистості за категоріями в групах школярів і студентів у двох дослідженнях

Категорії	Підлітки		Юнаки		Всі учасники	
	2016	2023	2016	2023	2016	2023
1. Люди	0,40	0,5	0,36	0,45	0,38	0,48
2. Місто	0,04	0,03	0,06	0,02	0,05	0,03

Категорії	Підлітки		Юнаки		Всі учасники	
	2016	2023	2016	2023	2016	2023
3.Житловий простір	0,09	0,12	0,12	0,08	0,10	0,10
4.Навчальний заклад	0,07	0,05	0,05	0,03	0,06	0,04
5.Соціальне оточення та інформація	0,06	0,1	0,12	0,12	0,09	0,11
6. Діяльність	0,17	0,05	0,12	0,08	0,15	0,07
7. Природа	0,09	0,03	0,04	0,02	0,06	0,025
8.Держава і патріотизм	0,05	0,1	0,07	0,15	0,06	0,13
9.Внутрішній світ	0,04	0,02	0,06	0,05	0,05	0,04
Разом	1	1	1	1	1	1

Отримані інтерпретації вказують, що життєвий простір учнівської молоді не обмежується тільки значущим, близьким, улюбленим. В нього входить і те, з чим суб'єкт постійно «стикається», зустрічається, взаємодіє («сталість часу і місця», «спільність»). Причому, зустрічається не по своїй волі, а тому, що «так склалося». Одночасно, у життєвому просторі особистості виділяються позитивні і важливі (навіть, можна сказати, фундаментальні) для життя функції («захист» і «розвиток») (Корнієнко, 2017).

У воєнних реаліях життєвий простір учнівської молоді також не обмежувався лише значущими, близькими чи улюбленими елементами. Через вимушену взаємодію зі складними обставинами до його складу увійшли нові, не завжди бажані компоненти.

Часті переміщення, розлуки з рідними, вимушене спільне перебування в бомбосховищах, притулках чи на евакуації означали постійні «зіткнення» з новими місцями, людьми, ситуаціями поза власним вибором – «так склалося» через війну.

Водночас функції «захисту» та «розвитку», фундаментальні для життя, виходили на перший план. Пошук безпечного місця для схову, задоволення базових потреб у їжі, воді, медичній допомозі ставали критичними. А можливості для особистісного розвитку через навчання чи розвиваючі заходи різко обмежувалися.

Таким чином, до життєвого простору підлітків та юнаків вторглися нові, часто небажані елементи, пов'язані з вимушеними діями, переміщеннями, взаємодіями. Проте базові функції захисту та елементарного виживання ставали пріоритетними на тлі війни, витісняючи розвиваючі можливості.

Водночас залишалася частина молоді, для якої незважаючи на труднощі війни, життєвий простір усе ж зберігав деякі звичні елементи – рідних, друзів, захоплення. Це допомагало їм зберігати ресурси для особистісного розвитку навіть у складних умовах.

Висновки. Війна в Україні кардинально змінила ставлення молоді до власного життя. Якщо до початку бойових дій більшість підлітків (55%) були задоволені існуючим життєвим простором, то зараз лише близько 30% обирають не змінювати нічого.

Постійна небезпека, руйнування, втрати та розлука з рідними докорінно трансформували світогляд і пріоритети молодих людей. Те, що раніше здавалося стабільним і незмінним – сім'я, дім, навчання, дозвілля – опинилося під загрозою чи вже було втрачене. Безпека та стабільність життя більше не сприймаються як належне.

Значно більше підлітків і юнаків тепер рішуче прагнуть радикально змінити своє життя або його складові (4–5 балів за шкалою). Події війни змусили їх по-новому оцінити важливість таких аспектів як соціальні зв'язки, місце проживання, спосіб життя тощо.

Навіть ті, хто раніше був загалом задоволений (2–3 бали), тепер все частіше прагнуть докорінних змін через втрату звичного середовища існування. Зберегти статус-кво стало неможливим через руйнівний вплив війни.

Нові життєві виклики, як от постійний ризик для життя, розлука з близькими, вимушена евакуація, втрата домівки, матеріальні труднощі – гостро актуалізували потребу відновити чи радикально змінити своє життя.

Дослідження трансформацій життєвого простору підлітків і молоді під час війни має надзвичайну важливість для розуміння глибинних змін, що відбуваються з молодим поколінням в екстремальних умовах. Війна стала жорстоким випробуванням, яке радикально змінило світогляд, цінності та життєві пріоритети молодих людей.

Список використаної літератури:

1. Корнієнко, І. О. (2017). Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. РВУ МДУ. 465с.

СЕКЦІЯ 9

ПСИХОЛОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ

ЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

*Мисоченко А.В.**

В умовах сьогоденного воєнного конфлікту на території України величезна кількість людей були вимушено переміщені, відмовляючись від звичного устрою життя, втрачаючи контакти з близькими, рідним домом. Ці люди стикнулися з рядом труднощів соціально-психологічної адаптації. Вимушена міграція є надзвичайно кризовою та екстремальною ситуацією та фактором дестабілізації адаптації мігрантів, тому потребує великого внутрішнього потенціалу. За всіх цих умов важливо досліджувати, які внутрішні та зовнішні ресурси допомагають зберігати стійкість у стресових та кризових ситуаціях. У зв'язку із цим питання життєстійкості та його впливу на адаптацію є дуже актуальним. У цій роботі розглядається теоретичне підґрунтя життєстійкості як конкретного варіанту підходу до вирішення проблем соціально-психологічної адаптації людей в умовах вимушеної міграції.

Поняття життєстійкості активно вивчають останні тридцять років і вітчизняні, і зарубіжні вчені (Л. А. Александрова, С. О. Богомаз, С. Кобейса, Д. Кошаба, С. Л. Кравчук, Т. О. Ларіна, Д. О. Леонт'єв, М. В. Логінова, С. Мадді, К. Р. Маннапова, Т. М. Титаренко, А. М. Фомінова, О. А. Чиханцова та ін.). Ввів це поняття С. Мадді, визначаючи життєстійкість, як диспозицію, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих [5].

Залучення визначається як переконаність у тому, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості. Вона дає можливість відчувати себе значущим і достатньо цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів і змін. На противагу цьому, відсутність залучення породжує почуття відчуженості, відчуття себе «поза» життям, особистість сприймає себе як «глядача» подій, що відбуваються в її житті. Це породжує ряд наступних проблем: пасивність, апатія, вивчена безпорадність, занижена самооцінка тощо.

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Контроль являє собою переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть це вплив не абсолютний і успіх не гарантовано; контроль мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протидію впадання в стан безпорадності й пасивності. Це прагнення до результату за рахунок мотиваційно-цільового компонента особистості і контролю своїх дій і проявів у взаємодії зі світом.

Наступний компонент життєстійкості – це прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона отримує з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Воно полягає в сприйнятті особистістю події життя як виклику і випробування особисто себе. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду і подальше їх використання.

С. Кравчук, спираючись на розуміння феномену життєстійкості С. Мадді, визначає життєстійкість як систему конструктивних переконань людини про себе, про світ і відносини з ним та сприяє сприйняттю та оцінці подій як не занадто травматичних, а пов'язаних з ними стресові реакції як такі, що можуть бути опановані [3]. Наразі існує значна кількість підтверджених методів роботи з переконаннями та їх зміною з деструктивних на конструктивні. Тому саме такий погляд на життєстійкість дає великі можливості розвитку цієї якості.

Тепер детальніше розглянемо особливості соціально-психологічної адаптації при вимушеній міграції. Поняття «вимушений» означає примусовий характер і здійснення дії проти бажання особи під тиском обставин. Тому термін «вимушений переселенець» більш вдало описує категорію осіб, які змінили місце проживання з незалежних від них причин. Часто події, що є вимушеними, є раптовими, травмуючими, такими як війна, конфлікти, насильство або втрата близьких, втрата житла тощо [1].

В українських біженців з більшою ймовірністю може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психологічні проблеми, що ускладнюють процес адаптації, адже крім вимушеного переселення багато людей стикнулося з втратою близьких людей, дому, соціального статусу, здоров'я, з травмою свідка тощо. Саме під час таких подій, в яких від людини мало що залежало, може відбутися розвиток набутої безпорадності: людина стає впевненою в тому, що від неї нічого не залежить і всі її дії марні та вважає, що не може контролювати ситуацію і вона ні на що вплинути не здатна [6]. Важливий компонент життєстійкості, який якраз позитивно впливає на зменшення ймовірності розвитку набутої безпорадності та синдрому жертви – контроль, який був описаний вище. Цей компонент відповідає за збереженням власною відповідальності в тих сферах, які доступні для контролю, та переосмисленню змін, які відбулися, навіть якщо ці зміни мають травмівну природу.

На думку вчених один з найважливіших чинників, які призводять до дезадаптації, – це опір до змін середовища [4]. Важливою, на наш погляд, особливістю конфлікту в Україні є те, що багато біженців, згідно статистичних даних ООН (65% на лютий 2024-го року) мають надії повернутися назад. Це заважає адаптуватися на новому місці, проявляється ще більший опір змінам, і є очікування, що після повернення додому життя буде таким самим, як було, що неможливо. Тому проблемою є й те, що нинішні переселенці не завжди намагаються інтегруватися в «нове» суспільство, оволодіти мовою місця перебування, прийняти усталені в ньому традиції, звичаї, спосіб життя, культуру, навіть якщо йдеться про ту саму країну. При наявності тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів при відсутності в особи психічних механізмів і форм поведінки для їх вирішення теж опора змінам середовища буде більшою, тому так важливо розвивати ефективні копінг-стратегії та життєстійкість.

Отримані дані дослідження особливостей розладів адаптації у внутрішньо переміщених осіб свідчать про те, що ВПО з розладами адаптації мають знижені показники життєстійкості, які можна використовувати як мішень для психотерапевтичного втручання [2].

Процес адаптації особистості переселенця призводить до певного переліку проблем психологічного характеру, зокрема через те, що міграція є вимушеною. Процес перебудови особистості в кардинально змінених умовах життєдіяльності внаслідок війни в Україні вимагає повного напруження сил й оптимальної реалізації особистих можливостей із метою досягнення успіху та забезпечення безпеки.

Узагальнюючи наведену вище інформацію, можна зробити висновок, що життєстійкість позитивно пов'язана з адаптивними якостями людини, а негативно – із дезадаптивними, особливо в умовах вимушеної міграції, яка відбулася внаслідок травмівних подій.

Теоретичний аналіз проблеми підтвердив, що життєстійкість не є вродженою, а є набутою якістю, яку можна розвинути, застосовуючи спеціальні тренінгові програми, вправи яких спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, формування особистісних якостей, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці та довірі. Результати цієї роботи планується покласти в основу емпіричного дослідження життєстійкості жінок в умовах вимушеної міграції та розробки програми розвитку життєстійкості для покращення соціально-психологічної адаптації.

Список використаної літератури:

Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / за ред. О. Ф. Новікової, О. І. Амоши, В. П. Антонюк. Київ: Інститут промисловості НАН України, 2016. 448 с.

Клініко-психопатологічна структура та психопатологічні особливості розладів адаптації у внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://health-ua.com/article/74690-klknop-sihopatologchna-struktura-tapsihopatologchn-osoblivost-rozladv-adapt>. (дата звернення: 17.04.2024)

Кравчук С. Л. Психологічні особливості життестійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації. Проблеми сучасної психології. 2014. Випуск 25. С. 152–166.

Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні: зб. Аналіт. матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. 461 с.

Чиханцова О. А. Психологічні основи життестійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.

Seligman M. E. P. What You Can Change & What You Can't. New York: Knopf. 1993. 317 p.

РОЗЛАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ, ЩО МАЮТЬ ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

*Мудрик А.Б.**

Психологічна адаптація – це складний процес взаємодії людини з оточуючим її середовищем, у якому люди адаптуються до нових та змінених умов життя, відновлюють психологічну рівновагу та забезпечують ефективну життєдіяльність. Процес психологічної адаптації може відбуватися через зміни зовнішнього середовища або через внутрішні зміни особистості. При успішній психологічній адаптації людина відчуває впевненість у собі, позитивні емоції та задоволення від життя. Однак, якщо впоратися не вдалося, людина може страждати від стресу, тривоги, депресії та інших психічних проблем [1].

Психологічна адаптація людей, що виховують дітей з хронічними хворобами, особливо на стадії маніфесту хвороби дитини, має свої особливості. Проблеми психологічної адаптації таких осіб складні та багатогранні. Утруднення адаптації до нових та змінених умов може призвести до порушення поведінки, пізнання та спілкування, труднощів взаємодії з оточуючими та підтримки соціальних зв'язків [1].

Момент маніфесту невиліковної хвороби дитини можна визнати окремою психічною травмою, яка стосується значущих сторін життя особистості та є причиною глибоких внутрішніх переживань, що надалі можуть стати визначальними в подальшому житті людини.

Тлумачення терміну «психотравма» (як синонім у літературі вживається ще й термін «травмівний стрес») схожі на визначення поняття стресу (подія, що несе додаткове навантаження на людину): психотравма (Семенова, 2018) – незвичайна подія, що спричиняє важкий психологічний стрес та супроводжується почуттям жаху, страху та безпорадності; психотравма – це зовнішні подразники, які впливають на людину болісно й патогенно, викликають переживання і страждання [2].

Розуміння поняття психотравми відображене у п'ятому виданні (DSM-5; Американська психіатрична асоціація, 2013) (Бріер, Скот, 2015). Слід зазначити, що у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі дослідники зосереджують увагу на вивченні психотравми як стану, спричиненого травмівною подією/ситуацією. Психотравма як ситуація/подія розуміється як будь-яка особисто значуща ситуація/подія, що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у випадку недостатності

* *Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та клінічної психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки (Україна)*

захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади (Гоцуляк, 2015; Пророк, 2023) [2].

Наявність тяжко хворої людини – важке випробування для усієї сім'ї. Хвороба одного з членів сім'ї супроводжується наростанням емоційної напруги в сім'ї і фізичного навантаження у окремих її членів. Усі труднощі, з якими стикається сім'я хворого, можна розділити на об'єктивні і суб'єктивні. До об'єктивних відносяться збільшені витрати сім'ї, несприятлива дія ситуації, що склалася, порушення ритму і розпорядку життя сім'ї тощо. Серед суб'єктивних труднощів виділяють різноманітні переживання і емоційні реакції у зв'язку з хворобою одного з членів сім'ї: розгубленість із-за повної або часткової безпорадності хворого; постійне занепокоєння про майбутнє; почуття страху; відчуття провини; депресія; розчарування; фрустрація; лють, викликана нерозв'язністю самої проблеми захворювання. Найбільш гостро ці переживання проявляються у батьків в ситуації хвороби дитини. Адже саме вони безпосередньо доглядають дитину, витрачають найбільшу кількість сил, змінюють свій спосіб життя найзначнішим чином: хтось, можливо, залишає роботу для того, щоб доглядати хвору дитину, хтось абсолютно змінює усталений спосіб свого життя, переосмислює цінності тощо, адже несуть повну відповідальність за здоров'я і життя свої дитини (Резнікова, 2016) [2].

Цукровий діабет – хронічне ендокринне аутоімунне прогресуюче захворювання, характеризується відносним або повним дефіцитом інсуліну – гормону підшлункової залози. Тому життя таких людей повністю залежить від введення інсуліну ін'єкціями. Внаслідок хвороби в організмі відбуватимуться незворотні зміни: уражатимуться внутрішні органи, нервова система, суглоби, судини, м'язова тканина. Без належного лікування цукровий діабет швидко розвивається, що призводить до тяжких ускладнень і нерідко смерті хворого. Хвороба й досі залишається однією з найбільш актуальних медико-соціальних проблем суспільства та є однією з провідних причин передчасної смертності. Цукровий діабет входить до трійки захворювань, які найчастіше спричиняють інвалідизацію населення та смерті (атеросклероз, рак і цукровий діабет) [2].

Коли йдеться про маніфест цукрового діабету у дітей, в усіх випадках він супроводжується госпіталізацією у стаціонарні заклади (часто у відділення реанімації), затяжним прийомом лікарських засобів, цілковитою або частковою втратою працездатності, негараздами у взаєминах з іншими людьми, емоційним дискомфортом та іншими небажаними та неприємними явищами. Подолання такого руйнівного впливу маніфесту хвороби значною мірою залежить від характеристик і особливостей психологічної адаптації, яка координує нагальні потреби індивіда й узгоджує їх із вимогами навколишнього середовища та мінливістю життєвих умов [3].

Виявлення та постановку діагнозу «цукровий діабет I типу» у дітей прийнято вважати значним і важливим соціально-психологічним і психофізіологічним стресом як для дитини, та і її батьків. З однієї сторони ця ситуація дезорганізує психічну діяльність, з іншої – активує механізми психологічної адаптації змін, що відбулися.

Психологічна адаптація включає в себе три основні складові частини: копінг-стратегії, захисні механізми та внутрішню картину хвороби. І, залежно від них, можливі різні варіанти поведінки людини, що відповідають намаганням більшою чи меншою мірою вдало впоратися зі стресом, у ролі якого виступає хвороба, пристосуватися й адаптуватися до цієї хвороби. Окрім того, без належного розуміння механізмів регуляції поведінки за умов захворювання, не видається можливим побудувати ефективні заходи компенсації для згаданої категорії пацієнтів [3].

На початку хвороби дитини, батьки, доки ще не пройдено моменту адаптації, не розуміють, як їм поводитись далі: кому з родичів або друзів, або на роботі казати про встановлений діагноз, а кому ні, як тепер до неї стануть ставитися у колі сім'ї та суспільстві; приходить усвідомлення про те, що усяке життя має кінець; думки про ускладнення реалізації власного життєвого плану; руйнується звичний образ життя.

В момент маніфесту хвороби дитини відбувається переосмислення батьками життя, що є етапом придбання нової ідентичності. Вже на початкових термінах захворювання починають простежуватися зміни в міжособистісних відношеннях та прийняття ролі батьків, що мають дитину з інвалідністю, що зменшує розуміння життя, дає негативний колір життєвій ситуації, звужує часові перспективи, змінює життєву стратегію в цілому.

Емпіричне дослідження особливостей прояву психотравми та порушення психологічної адаптації у матерів, діти яких хворіють на цукровий діабет здійснено на базі Громадської організації «Об'єднання батьків дітей хворих на цукровий діабет «Інсулін». Вибірка досліджуваних – 28 осіб, віком від 25 до 49 років (вік їх дітей – від 1,2 до 22 років). У роботі використано методики: Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), «Шкала оцінювання впливу травмивної події» (IES-R), «Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР» (pcl-c) (цивільна версія), Шкала оцінки якості життя (О.Чабан) [2].

Провівши емпіричне дослідження та узагальнивши його результати, можемо зробити такі висновки.

Установлено, що у вибірці дослідження середньогруповий показник рівня прояву тривоги має субклінічні прояви, а середньогруповий показник рівня депресії свідчить про її клінічне вираження. Виявлено, що у 60,7% вибірки показник тривоги має субклінічні прояви, тоді як у 39,9% вибірки – свідчить про її клінічне вираження. Показник тривоги має суб-

клінічні прояви у 75% вибірки та клінічне вираження цього показника виявлено у 25% вибірки [2].

Згідно отриманих результатів дослідження можемо констатувати, що реакція на стресову ситуацію (травму) у 67,8% вибірки визначається як помірна та у 32,2% вибірки – як виражена. Таким чином, згідно методики можливе встановлення діагнозу ПТСР можливе для 32,2% вибірки [2].

Результати дослідження за іншою методикою засвідчують, що у 57,1% діагностованих визначається відсутність діагнозу ПТСР. Однак, у 42,9% вибірки можливе встановлення діагнозу ПТСР [2].

Слід зазначити, що досліджувані оцінюють рівень якості свого життя як дуже низький. Значна частина вибірки відчувають незадоволення у таких сферах свого життя як фізичний стан, настрій, проведення вільного часу, повсякденна активність, фінансове благополуччя та робота й навчання [2].

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку між показниками дозволили виявити ті чинники, що негативно впливають на перебіг та прояв психотравми та знижують ризик виникнення розладів, спричинених психотравмою. Чинники, що негативно впливають на перебіг та прояв психотравми: тривога, депресія, реакція на стресову ситуацію та незадоволеність такими сферами життя як фізичний стан, настрій, проведення вільного часу, повсякденна та соціальна активність, низький загальний рівень задоволеності життям та якості життя. Чинники, що знижують ризик виникнення розладів, спричинених психотравмою: задоволеність такими сферами життя як фізичний стан, настрій, проведення вільного часу, любов та сексуальна активність, повсякденна та соціальна активність, задоволеність роботою, навчанням, іншою зайнятістю, високий загальний рівень задоволеності життям та якості життя [2].

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у створенні програми психологічного супроводу сімей, що мають дітей, хворих на цукровий діабет із використанням ефективних психотерапевтичних технік.

Список використаної літератури:

1. Сорокіна О. А., Ванівська Д. В. Психологічні особливості адаптації осіб, які страждають на епілепсію URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55–2023/33.pdf>. (дата звернення: 20.105.2024).
2. Мудрик А. Б. Хвороба на цукровий діабет дитини як психотравма у матерів. Психологічні перспективи. 2023. Вип. 42. С. 142–157. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mud> (дата звернення: 20.105.2024).
3. Психологічна адаптація до дебюту захворювання у хворих на шизофренію. URL: <https://cris.mruni.eu/cris/handle/007/47085> (дата звернення: 20.105.2024).

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ І РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ В СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*Притуляк Д.А.**

Юнацький вік є важливим етапом у розвитку особистості, коли відбуваються значні психологічні та соціальні зміни. Одним із ключових аспектів цього періоду є здатність до адаптації, яка визначає, наскільки успішно молода людина може впоратися з новими викликами та стресовими ситуаціями. Водночас рівень тривожності може значно впливати на адаптаційні процеси, як позитивно, так і негативно.

Дослідження механізмів адаптації та рівнів тривожності в юнацькому віці є актуальним, оскільки саме в цей період закладаються основи для майбутнього психічного здоров'я та соціальної успішності. Вивчення взаємозв'язку між цими факторами дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки та інтервенції для молоді, що стикається з підвищеним рівнем тривожності.

Основною метою даного дослідження є виявлення взаємозв'язків між механізмами адаптації та рівнями тривожності у юнацькому віці. Це дозволить краще зрозуміти, як тривожність впливає на адаптаційні процеси, і які стратегії можуть бути ефективними для подолання негативних наслідків тривожності.

Гіпотеза дослідження: існує позитивний або негативний взаємозв'язок між використовуваними механізмами адаптації старшими підлітками і рівнями тривожності в їхньому житті. Тобто, рівень тривожності може бути вищим або нижчим в залежності від того, наскільки ефективно і адаптивно вони використовують різні стратегії для подолання життєвих викликів та стресових ситуацій

У дослідженні взяли участь студенти юнацького віку від 17 до 25 років, що проживають у м. Вінниця. У кількості 50 осіб.

Мною було використана наступні методики («Шкала тривожності Тейлора», «Методика визначення копінг-стратегій» Лазаруса, «Індекс життєвого стилю» Плутчика)

На першому етапі за допомогою методики «Шкала тривожності Тейлора» визначались рівні тривожності у юнаків, за результатами дослідженнями вибірка була розділена на підгрупи за рівнями тривожності:

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

- Високий рівень тривожності – 20%
- Середній рівень тривожності – 46%
- Низький рівень тривожності – 34%

На другому етапі дослідження була проведена методика Лазаруса, яка визначає домінуючі копінг-стратегії у наших досліджуваних. Результати її представлені у таблиці 1.

Таблиця 1
Результати дослідження «Копінг-тест Лазаруса»

Рівень тривожності	Конфронтація (%)	Дистанціювання (%)	Самоконтроль (%)	Пошук соціальної підтримки (%)	Прийняття відповідальності (%)	Втеча-уникнення (%)	Планування вирішення проблеми (%)	Позитивна переоцінка (%)
Високий (10 осіб)	40	30	50	60	35	55	45	25
Середній (23 осіб)	25	20	60	40	50	30	60	50
Низький (17 осіб)	15	10	75	20	60	12	70	65

За результатом діагностики виявлено, що люди з високим рівнем тривожності частіше використовують такі копінг-стратегії, як конфронтація, втеча-уникнення та пошук соціальної підтримки. Ці стратегії можуть бути спрямовані на негайне зменшення стресу, однак не завжди ведуть до довгострокових вирішень проблем. Вони менш схильні до позитивної переоцінки ситуацій, що може обмежувати їх здатність знаходити конструктивні способи впоратися зі стресом.

Люди з середнім рівнем тривожності демонструють збалансовані копінг-стратегії. Вони мають помірний рівень самоконтролю, активно планують вирішення проблем та приймають відповідальність за свої дії. Це дозволяє їм ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій і знаходити шляхи для їх подолання, підтримуючи емоційне рівновагу.

Люди з низьким рівнем тривожності мають високий рівень самоконтролю, планування вирішення проблем і позитивної переоцінки ситуацій. Вони рідко вдаються до конфронтації та втечі-уникнення. Це означає, що вони здатні зберігати спокій і логічно підходити до вирішення проблем, використовуючи стратегії, що сприяють довгостроковій адаптації і знижують ризик виникнення хронічного стресу. Стресові ситуації також проповокують використання несвідомих стратегій захисту у вигляді захисних механізмів, які ми визначали за допомогою методики «Індекс життєвого стилю» Плутчика, Келермана, Конте.

Результати, представлені в діаграмі для різних рівнів тривожності, показують відсотковий рівень використання восьми основних механізмів психологічного захисту. Кожне значення відображає частоту використання відповідного механізму в особистості.

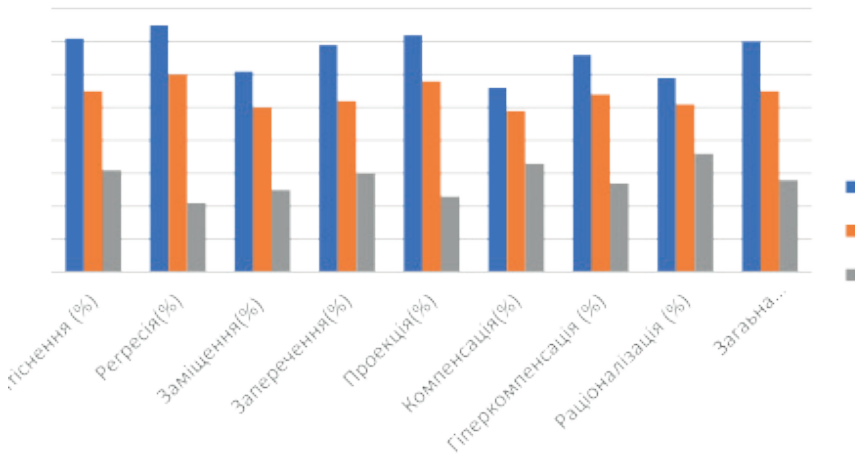


Рис 1. Результати досліджень за методикою «Індекс життєвого стилю» (Плутчика, Келермана, Кконтте)

Люди з високим рівнем тривожності показали високі значення у витісненні, регресії, запереченні та проекції. Це означає, що вони часто використовують ці механізми для боротьби зі стресом і тривогою. Загальна напруженість захистів є високою, що свідчить про сильне внутрішнє напруження і часте використання психологічних захистів.

У людей із середнім рівнем тривожності результати показують збалансоване використання різних механізмів захисту. Вони менш схильні до крайніх форм витіснення або заперечення, частіше використовують компенсацію та раціоналізацію для зняття стресу. Загальна напруженість захистів є помірною.

Люди з низьким рівнем тривожності демонструють низькі значення у всіх механізмах захисту, особливо у витісненні, регресії та запереченні. Це свідчить про їх здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями без необхідності у надмірному використанні захистів. Вони частіше використовують раціоналізацію і компенсацію, що вказує на їх здатність конструктивно підходити до вирішення проблем. Загальна напруженість захистів є низькою.

Проведені дослідження підтверджують, що рівень тривожності має значний вплив на вибір копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. Люди з високим рівнем тривожності частіше використовують менш адаптивні стратегії, такі як конфронтація та втеча-уникнення, і покладаються на механізми захисту, що свідчать про високий рівень внутрішнього напруження. Водночас, люди з низьким рівнем тривожності використовують більш адаптивні копінг-стратегії та рідше застосовують психологічні захисти, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресом.

Список використаної літератури:

1. «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте) URL: <http://testik.com.ua/indeks-zhyttyevogo-stylyu-r-plutchyk-h-kellerman-h-konte/> (дата звернення: 06.04.2024)
2. Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова). URL: https://psi-school-one.at.ua/load/dopolnitelnoe_menju/diagnostichnij_material/opituvalnik_shkala_trivozhnosti_shkala_tejlora_adaptacija_m_m_rejsakhova/6-1-0-67#:~:text=Опитувальник%20Тейлора%20призначений%20для%20вимірювання,Тестування%20продовжується%2015%2D30%20хв.&text=Необхідно%20дати%20відповідь%20на%20всі%20твердження%2C%20які%20містить%20опитувальник (дата звернення: 26.03.2024)
3. Копінг-тест (Wais of Coping Questionnaire – WCQ) С. Фолкман і Р. Лазарус URL: <http://testik.com.ua/koping-test-folkman-i-r-lazarusa/> (дата звернення: 30.04.2024).

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК НИЗЬКОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

Шаївська Я. В.*

Актуальність. Проблема впливу тривожності на адаптацію студентів до навчання у ЗВО є не новою для сучасного стану досліджуваної проблеми, проте актуальною з позиції того, що тривожність може стати перешкодою на шляху до досягнення успіху в навчанні в процесі професійної підготовки. Цьому можуть сприяти різні причини: перехід з середньої школи до вищого навчального закладу, високий рівень навчальної складності, невідоме оточення та велика кількість соціальних та академічних вимог. У цьому контексті тривожність може стати додатковим фактором стресу, який ускладнює процес адаптації та може призвести до негативних наслідків для успішності та психічного здоров'я студентів [3, 56 с].

Саме тому, велику увагу на початку навчання студентів у вищому навчальному закладі приділяється темі адаптації студентів до Вузу та зниження рівня тривожності відповідно.

Метою дослідження є вивчення рівня тривожності та впливу його на адаптацію студентів до навчання у ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Тривожність та адаптація студентів у вищих навчальних закладах (ЗВО) тісно пов'язані так як впливають на їх успішність та здоров'я.

Розкриваючи суть терміну тривожності, слід зазначити, що в сучасній психології вихідним для цього є поняття тривоги, під яким розуміють емоційний стан занепокоєння, що виникає у людини в ситуації невизначеної небезпеки, яка представляє для неї фізичну або психологічну загрозу, очікування несприятливого розвитку подій. Такий стан уможлиблює адаптацію людини до змін у навколишніх умовах. Однак високий рівень тривоги розглядається як той, що є неадекватним до ситуації й призводить до втрати людиною контролю над своєю поведінкою у ситуації реальної або уявної загрози чи небезпеки. Натомість, розглядаючи поняття тривожності нуковці характеризують її як індивідуально психологічну особливість, що проявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу навіть з незначних приводів. Вона характеризується низьким порогом виникнення і має негативне емоційне забарвлення. В такому разі, тривога

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Шель Н. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

реально може відповідати або ж не відповідати ступеню небезпеки, бути їй адекватною чи ні. При цьому варто відмітити, що певний рівень тривожності – це природна й обов'язкова особливість особистості. У кожної людини існує свій оптимальний рівень тривожності (корисна тривожність), який забезпечує надійне, стабільне та якісне виконання діяльності з досягненням реально досяжних для людини результатів [4].

Значення адаптації студентів у ЗВО полягає у їх здатності успішно інтегруватися в нове середовище навчання, а також ефективно вирішувати виклики та завдання, що постають перед ними. У психологічній літературі процес адаптації може мати різні вектори спрямованості: успішна адаптація, яка характеризується адекватними формами поведінки та емоційних реакцій на різні зміни, завдання та виклики та дезадаптація до навчання, що може супроводжуватися тривожністю, нервовим напруженням, неспокоєм. Зупинимось детальніше на тривожності студентів у процесі їх адаптації до навчання у ЗВО.

Тривожність у студентів може приймати різні форми та виражатися у різних ситуаціях. До основних типів тривожності, які часто спостерігаються у студентів під час адаптації до навчання відносять такі:

- Загальна тривожність: це поширений стан тривожності, який виникає без конкретних причин та може впливати на різні аспекти життя студента.
- Соціальна тривожність: стосується відчуття стресу та тривожності у соціальних ситуаціях, таких як спілкування з новими людьми або виступи в групі.
- Академічна тривожність: пов'язана зі страхом перед невдачею або невпевненістю у власних навчальних здібностях та може виникати перед іспитами, здачею робіт тощо.
- Панічні атаки: раптові періоди інтенсивного страху та тривожності, які можуть супроводжуватися фізіологічними симптомами, такими як підвищений пульс, потовиділення, задишка тощо.

Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах (ЗВО) – це процес пристосування до нового середовища, вимог і викликів, які виникають у зв'язку з переходом зі школи до університету чи коледжу. Адаптація до ЗВО не зводиться тільки до освоєння навчальних матеріалів; це процес, що включає в себе розвиток нових соціальних, академічних та особистісних навичок, а також встановлення нових відносин і розуміння власних цілей та цінностей. Успішна адаптація у ЗВО може мати значущий вплив на академічні успіхи, психічне здоров'я та загальний добробут студентів.

Успішна адаптація студентів у ЗВО залежить від різноманітних факторів:

- Соціальна підтримка: підтримка від родини, друзів та викладачів

може допомогти студентам впоратися зі стресом та негативними емоціями, пов'язаними з переходом до нового середовища.

- Академічні навички: вміння організовувати свій час, приймати навчальні навантаження та вирішувати проблеми можуть значно полегшити адаптацію студентів.
- Психологічна стійкість: здатність до керування стресом, розвиток позитивного мислення та ефективні методи релаксації можуть допомогти студентам пережити перші труднощі у ЗВО[1].

Успішна адаптація студента до навчання у вищому навчальному закладі може мати позитивний вплив на рівень тривожності. Коли студенти відчувають себе впевнено та здатними ефективно впоратися з навчальними завданнями та соціальними ситуаціями, вони частіше демонструють менше тривожності. Адаптовані студенти можуть бути більш стійкими до стресу та здатними краще керувати своїми емоціями, що допомагає знизити рівень тривожності в навчальному середовищі.

З іншого боку, високий рівень тривожності може негативно впливати на процес адаптації студентів. Коли студенти почуваються тривожними у них виникають труднощі з концентрацією, прийняттям рішень та спілкуванням з іншими. Ці обставини можуть ускладнити їхню здатність ефективно впоратися з новими викликами та виконати навчальні завдання та призводять до помітного погіршення адаптації у вищому навчальному закладі.

Важливо враховувати, що тривожність та адаптація студентів у вищому навчальному закладі взаємопов'язані і взаємодіють між собою у навчальному процесі. Тривожність може виникати внаслідок перешкод у процесі адаптації, а саме, високий рівень тривожності може ускладнити адаптацію та спричинити негативні наслідки для навчальних досягнень та психічного здоров'я студентів.

Психологічна підтримка та консультування є важливими аспектами допомоги студентам з тривожністю під час адаптації до вищого навчального закладу. Психологи можуть працювати зі студентами, щоб допомогти їм розуміти та керувати своїми емоціями, розвивати стратегії подолання стресу та тривоги, а також надавати підтримку у вирішенні проблем, що виникають під час адаптації.

Розвиток адаптаційних навичок може допомогти студентам з тривожністю з легкістю пристосовуватися до нових ситуацій і середовищ. Це може включати навчання стратегій керування часом, розвиток навичок соціальної взаємодії та комунікації, а також розвиток ефективних методів вирішення проблем.

Крім того, можна запропонувати декілька рекомендацій для психологічної підтримки студентів з тривожністю під час адаптації до вищого навчального закладу:

Планування і організація. Важливо навчитися ефективно планувати свій час, встановлювати пріоритети та створювати реалістичні плани, розкла та встановити режим, адже це може допомогти зменшити відчуття перевантаження і стресу.

Дбати про свій фізичний стан. Підтримка фізичного здоров'я відіграє ключову роль у зменшенні тривоги. Здорове харчування, регулярні фізичні вправи та активність, здоровий та достатньо часу на сон, сприяють покращенню настрою та знизити рівень стресу.

Техніки релаксації. Різноманітні техніки релаксації допоможуть відрегулювати себе та підтримувати баланс і рівновагу. До них традиційно відносять: дихальні вправи, йога, медитації.

Соціальна підтримка (групово підтримка). Можна організувати групові зустрічі зі студентами, на яких кожен буде мати змогу поділитися своїм досвідом, отримати підтримку від однолітків і відчувати, що вони не одні із такими ж самими труднощами.

Створення позитивного навчального середовища. Заохочення студентів до участі в академічних гуртках, спортивних командах або інших студентських організаціях може сприяти формуванню позитивних соціальних зв'язків і зниженню відчуття ізоляції.

Висновок. Успішна адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі залежить від їхньої здатності подолати перешкоди та стрес, пов'язаний з новим середовищем. Тривожність може бути важливим чинником, який ускладнює процес адаптації та може призвести до негативних наслідків для навчальних досягнень та психічного здоров'я студентів. Врахування цих перешкод та їх зв'язку з тривожністю допомагає розробити ефективні стратегії підтримки та інтервенцій для полегшення адаптації студентів та підвищення їхнього благополуччя у ЗВО[2]. Запропоновані рекомендації можуть служити ключовим інструментом у впровадженні цих стратегій і забезпечити успішну адаптацію студентів до навчального процесу.

Список використаної літератури:

1. Алексеева Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 165 с.
2. Гречуха І. А. Адаптаційний тренінг як засіб ціннісної підтримки студентів першокурсників. Матеріали II Міжрегіонального семінару з впровадження програми ціннісної підтримки розвитку здібностей та обдарованості «Три кроки». Житомир, 2009. С. 24–26.
3. Кондрашова Л. В. Моральна психологічна готовність студента до вчительської діяльності. Київ: Вища школа, 1987. 56 с.

4. Хохліна О. П. Дослідження тривожності студентів впродовж навчання у вищому навчальному закладі. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 3 до вип. 31: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». К.: Гнозис, 2014. С. 85–88.

СЕКЦІЯ 10

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ
В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ДИТИНИ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

*Саврадей А.П.**

Інклюзивний освітній процес неможливо розглядати без активної участі батьків та налагодженої взаємодії всіх його учасників. Все більше батьків усвідомлюють переваги інклюзивної освіти для своєї дитини. Це дозволяє батькам брати участь у прийнятті рішень, які впливають на навчання та розвиток їхньої дитини, краще розуміти особливі освітні потреби дитини та формулювати освітні цілі для дитини.

Успішне включення дітей з особливими потребами в освітній процес у дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладах середньої освіти потребує вирішення низки завдань: впровадження інклюзивного навчання, налагодження ефективної взаємодії всіх учасників освітнього процесу: педагогів, дітей, батьків, створення основ для навчання дітей з особливими потребами, умови для створення довірливих стосунків, сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі [1, с. 43].

Формування особистості дитини нерозривно пов'язане з її оточенням, особливо з сімейним середовищем. Сучасна сім'я в середньому витрачає близько двадцяти років на виховання дитини. Однак, у випадку дітей з інвалідністю цей термін стає значно довшим, і часто сім'я продовжує опікуватися такою дитиною протягом усього її життя.

Останніми роками у педагогіці та психології зростає увага до проблем сімей, що виховують дітей з відхиленнями у розвитку. Фахівці активно вивчають методи позитивного впливу сім'ї на таку дитину, створення сприятливих умов для навчання вдома та в освітніх закладах. Це сприяє більш успішній соціальній адаптації дитини та її сім'ї [3, с. 15]. Зараз існують численні дослідження та роботи, які розкривають сімейну атмосферу та вплив соціального середовища на розвиток дитини з відхиленнями у розвитку. Це дозволяє розуміти важливість ролі сім'ї в процесі соціалізації таких дітей та вдосконалення підходів до їхнього виховання та навчання. Взаємини в сім'ї є ключовим фактором у формуванні особистості дитини і визначають процес її соціалізації. Соціалізація – це складний процес, через який дитина вчиться поведінці, навичкам, мотивам, переконанням і нормам, які вважаються в її культурі важливими. У цьому процесі важливу роль відіграють

* Здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

родина, однолітки, вчителі та мас-медіа. Але саме сім'я є основною сферою, де формуються особистісні риси, цінності і ставлення до себе.

Ставлення дитини до самої себе визначається тим, як вона сприймає себе в контексті родинних взаємин. Наприклад, материнська емоційна підтримка грає важливу роль у формуванні високої самооцінки у дитини. У той же час, діти з особливими потребами можуть зазнавати труднощів у встановленні емоційних зв'язків з близькими дорослими, що може впливати на їхній психічний розвиток [4, с. 21].

Дитина із особливими освітніми потребами потребує особливої та постійної уваги та підтримки від батьків. Важливо розуміти, що така дитина не є неправильною або винною в своїй особливості. Її поведінка та реакції можуть бути ускладнені різними факторами, від проблем у період вагітності та пологів до психосоціальних чинників у вихованні. Для успішної комунікації з дитиною з особливими потребами важливо навчитися давати короткі та зрозумілі інструкції, уникати різких заперечень та дати дитині можливість вибору. Підтримка та похвала за її досягнення допоможуть підняти самооцінку та віру в свої можливості. Розуміння та терпіння є основою успішної взаємодії та навчання дитини з особливими освітніми потребами. Такий підхід дозволяє створити позитивне середовище для розвитку та самореалізації кожної унікальної особистості [2, с. 9].

На основі наших досліджень можна підтвердити, що позитивне ставлення батьків має велике значення для успішності соціального та психологічного розвитку дитини з особливими потребами. Взаємодія з такими батьками сприяє формуванню позитивного ментального середовища, яке сприяє розвитку дитини як особистості.

Отже, сім'я відіграє вирішальну роль у соціалізації дитини з особливими потребами. В ній формуються основні цінності, адаптивність до змін, розвивається внутрішня психологічна стійкість та позитивне ставлення до самої себе та інших.

Наші дослідження підтверджують, що діти, які оточені любов'ю, підтримкою та розумінням у родині, виявляють більшу соціальну адаптацію та позитивне ставлення до власних можливостей. Психологічні особливості родин, які виховують дітей з особливими потребами, є важливими аспектами їх успішного розвитку. Емоційна стабільність батьків, їхня здатність до співпереживання та адаптивність у вихованні мають великий вплив на психологічний комфорт та розвиток дитини. Тому сімейне середовище, спрямоване на підтримку та розвиток, має ключове значення для позитивного розвитку дітей з особливими потребами.

У рамках нашого дослідження ми докладно проаналізували участь 40 різних сімей, які мають дітей з різними особливостями розвитку. Ці сім'ї були розділені на дві групи з огляду на специфіку розвитку їхніх дітей.

Перша група включала сім'ї, у яких діти мали нормальний розвиток, тоді як друга група складалася з сімей, у яких діти мали особливі потреби. У першій групі ми мали 17 матерів і 3 батьків у віковому діапазоні від 26 до 35 років. Діти в цій групі були віком від 6 до 7 років, з яких 12 були дівчатками і 8 хлопчиками. У другій групі було 18 матерів та 2 батьки віком від 25 до 36 років. Вік дітей в цій групі коливався від 6 до 10 років, з яких 15 були дівчатками і 5 хлопчиками.

Для оцінки якості спілкування в родині з дітьми різних потреб використовується «Методика діагностики батьківського ставлення», розроблена А. Я. Варгою та В. В. Століном. Батьківське ставлення визначається як сукупність емоцій, думок та дій дорослих стосовно дітей. З психологічної точки зору, це психологічна настанова, що включає раціональний, емоційний та поведінковий компоненти. Ці аспекти можна оцінювати за допомогою опитувальника, який є основою даної методики.

Отримані результати першого етапу дослідження, що розглядали батьківське ставлення до дітей з нормальним розвитком, за шкалою «прийняття – відкинення», представлені у відсотковому співвідношенні: 87% сімей першої групи мають середній бал, тоді як лише 13% сімей мають високий бал. Дані першого етапу дослідження за шкалою «кооперація» показують, що 33,3% сімей першої групи мають високий бал, а 66,7% – середній бал. Це свідчить про те, що у деяких сім'ях батьки виявляють інтерес до дітей, оцінюють їх здібності, намагаються допомагати та підтримувати. Вони стимулюють самостійність та ініціативу у дітей, що сприяє їхньому розвитку та самовираженню.

Однак у 66,7% сімей батьки приділяють менше уваги дітям, не завжди високо оцінюють їхні здібності та не проявляють інтерес до їхніх інтересів. Це може впливати на самооцінку дітей та їхнє відношення до батьківського авторитету. 66,6% сімей з дітьми нормального розвитку виявили високий рівень психологічного контакту між батьками та дітьми. У цих сімей батьки проявляють близькість та розуміння, намагаючись задовольнити основні розумні потреби дітей та захищати їх від неприємностей. У 33,3% сімей також спостерігається контакт між батьками та дітьми, але він є менш інтенсивним. Батьки цих сімей відчувають тривогу через дітей, бачачи їх як маленьких та незахисних, але відсутня глибока взаємодія та розуміння.

13,3% батьків мають низькі показники за даною шкалою, що свідчить про відсутність сильного контролю та авторитарного підходу до виховання дитини. 80% батьків набрали середню кількість балів, що вказує на помірний рівень контролю та більш оптимальний підхід до виховання, спрямований на підтримку дитячої самостійності та розвитку без комплексів. Інші 13,3% батьків мають високий бал за даною шкалою, що свідчить про авторитарний підхід до виховання, де батьки контролюють усі аспекти життя дитини з високим рівнем втручання.

У сім'ях, де показники авторитарної гіперсоціалізації низькі (13,3%), батьки дозволяють дитині більшу автономію та саморозвиток, не залежно від їх власних бажань та поглядів. У більшості сімей (80%), де спостерігається середній рівень гіперсоціалізації, батьки забезпечують збалансований контроль, що сприяє здоровому розвитку дитини і не пригнічує її особистість. У 13,3% сімей, де високий рівень авторитарної гіперсоціалізації, батьки здійснюють сильний контроль над дитиною, що може вплинути на її вільність та самовираження, але також забезпечує великий контроль над соціальними аспектами дитячого життя.

Використання такої методики дозволило нам не лише діагностувати, але й зрозуміти особливості батьківського ставлення, що є дуже важливим для підтримки та розвитку дитини, особливо у випадку дітей із специфічними потребами. Обробка результатів опитування та їх аналіз дали нам важливі відомості про батьківські відносини та їх вплив на розвиток дитини.

Список використаної літератури:

- Гуменюк А. В. Взаємодія батьків та вчителів на шляху формування в дітей з ООП готовності до життя в соціумі. Житомир. 2019. 235 с.
- Казачінер О. С. Проблеми сімей, які виховують дитину з особливими освітніми потребами. In *Modern approaches to the introduction of science into practice. Abstracts of X International Scientific and Practical Conference*. 2020. March. pp. 15–17.
- Ковальова О., Варіна Г. Концептуалізація сімейноцентрованого підходу в процесі розвитку адаптивних ресурсів батьків, які виховують дітей з особливими потребами. In *Topical Issues of Society Development in the Turbulence Conditions: Conference Proceedings of the International Scientific Online Conference*. 2020, May. pp. 351–360
- Прохоренко Л. І. Психологічний супровід дітей з особливими потребами та їхніх родин в умовах кризових викликів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2021. № 3 (1). С. 1–6.

СЕКЦІЯ 11

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВІДУ ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

*Алексійчук С.О**

Діти військовослужбовців стикаються з цілим спектром проблем та викликів, які можуть мати глибокий вплив на їхнє емоційне благополуччя, психологічний розвиток та загальну якість життя. Одним із найбільш значущих факторів, що спричиняє емоційні та поведінкові труднощі в цієї групи дітей, є розлука з батьками, які виконують свій військовий обов'язок. Відсутність постійної присутності, уваги та підтримки з боку батьків може призвести до виникнення у дітей почуття самотності, покинутості та невпевненості в майбутньому, вони можуть відчувати брак емоційного зв'язку та стабільності, що є необхідними для їхнього здорового розвитку та формування міцних сімейних стосунків. Крім того, невизначеність ситуації, пов'язана зі службою батьків, може посилювати ці негативні емоційні стани та ускладнювати процес адаптації дитини до нових умов життя. Невідомість щодо тривалості розлуки, потенційних небезпек, з якими стикаються батьки, та можливих змін у сімейній динаміці може створювати додатковий стрес та занепокоєння для дітей військовослужбовців [3].

Іншим суттєвим викликом, з яким стикаються діти військовослужбовців, є підвищений рівень стресу, тривожності та страху, спричинений усвідомленням потенційної загрози життю їхніх батьків під час виконання військових завдань. Постійне занепокоєння про безпеку та добробут батьків може призвести до розвитку стресових розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), генералізований тривожний розлад та депресивні стани. Емоційні проблеми можуть проявлятися у вигляді порушень сну, труднощів з концентрацією уваги, змін у поведінці та соціальної взаємодії. Діти військовослужбовців можуть відчувати підвищену чутливість до потенційних загроз, мати нав'язливі думки про можливі негативні події та переживати інтенсивні емоційні реакції на будь-які новини, пов'язані з військовими діями. Ці стресові фактори можуть значно вплинути на академічну успішність, соціальні стосунки та загальне функціонування дитини в повсякденному житті.

Діти можуть відчувати себе ізольованими, незрозумілими або відмінними від своїх однолітків, що може призвести до проблем з самооцінкою та труднощів у налагодженні нових соціальних контактів. Крім того, від-

* Здобувачка 3 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Оверчук В. А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

сутність постійного та передбачуваного соціального оточення може позбавити дітей військовослужбовців важливих можливостей для розвитку соціальних навичок, емоційної підтримки та почуття приналежності до спільноти.

Важливо також зазначити, що діти військовослужбовців можуть стикатися з додатковими стресовими факторами, пов'язаними зі специфікою військової служби батьків. Наприклад, вони можуть переживати емоційні труднощі через травми або поранення, отримані батьками під час виконання службових обов'язків. Крім того, діти можуть відчувати додатковий стрес через зміни в сімейній динаміці, коли один з батьків повертається додому після тривалої відсутності, що може вимагати перебудови стосунків та адаптації до нових ролей у сім'ї [2].

Враховуючи всі ці проблеми та виклики, з якими стикаються діти військовослужбовців, стає очевидною необхідність надання їм комплексної психологічної підтримки та створення сприятливих умов для їхнього емоційного та психологічного благополуччя. Це може включати індивідуальну та сімейну терапію, програми підтримки в школах, групи взаємодопомоги для дітей військовослужбовців та ініціативи, спрямовані на підвищення обізнаності суспільства про унікальні потреби цієї групи дітей. Забезпечення належної уваги та ресурсів для вирішення проблем та викликів, з якими стикаються діти військовослужбовців, є важливим кроком у зміцненні їхнього психологічного здоров'я та сприянні їхньому оптимальному розвитку в умовах військової служби батьків [1].

Для ефективного психологічного супроводу дітей військовослужбовців необхідно розробити та впровадити комплексні стратегії та методи, які враховують унікальні потреби та виклики, з якими стикається ця група дітей. Одним із ключових елементів такого супроводу є створення безпечного та підтримуючого середовища, де діти можуть вільно виражати свої емоції, думки та переживання без страху осуду чи нерозуміння. Це може бути досягнуто шляхом організації спеціальних груп підтримки, індивідуальних консультацій з психологами та створення атмосфери довіри та емпатії в навчальних закладах та громадських організаціях, які працюють з дітьми військовослужбовців. У такому середовищі діти матимуть можливість ділитися своїми страхами, тривогами та іншими емоційними станами, отримувати підтримку та розуміння від фахівців та однолітків, які мають схожий досвід. Це допоможе їм краще усвідомити та прийняти свої почуття, знайти конструктивні способи їх вираження та розвинути навички емоційної саморегуляції [2].

Не менш важливим аспектом психологічного супроводу є підвищення обізнаності суспільства про унікальні потреби та виклики, з якими стикаються діти військовослужбовців. Проведення інформаційних кампа-

ній, тренінгів для вчителів, вихователів та інших фахівців, які працюють з дітьми, а також залучення громадських організацій та волонтерів до підтримки цієї групи дітей може створити більш інклюзивне та розуміюче середовище, де діти військовослужбовців відчуватимуть себе прийнятими та підтриманими.

Підсумовуючи, ефективний психологічний супровід дітей військовослужбовців вимагає комплексного та багаторівневого підходу, який включає створення безпечного та підтримуючого середовища, розробку та впровадження індивідуальних і групових програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження стресу, підвищення адаптивності та розвиток копінг-стратегій, а також залучення сім'ї, навчальних закладів та громадськості до процесу підтримки. Такий підхід допоможе дітям військовослужбовців успішно долати емоційні та психологічні виклики, зберігати психічне здоров'я та розвивати резильєнтність в умовах військової служби батьків.

Список використаної літератури:

- Дуля А., Мочалова К. Соціально-педагогічна підтримка українських дітей-біженців в чеській республіці. *Humanitas*. 2023. № 3. С. 23–27. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.3.4>
- Журавко Т. Психологічна підтримка дітей під час війни. *Věda a perspektivy*. 2022. № 4 (11). URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-4\(11\)-177-187](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-4(11)-177-187)
- Сініченкова А. С., Савченко Л. Л., Бондар В. О. Психосоціальна підтримка дітей під час стресової події. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26440>.

ВПЛИВ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Вакар В.В.*

У психології стиль сімейного виховання зазвичай визначається як поєднання соціальних вимог і контролюючих санкцій батьків у відношенні до дитини. Обраний стиль визначає систему виховання, яка включає більш-менш цілеспрямоване застосування методів виховання, а також усвідомлення того, що можна допускати або забороняти у взаємодії з дитиною.

Багато вчених вивчали стилі виховання в різні історичні епохи, серед них А. Є. Личко, К. Леонгард, В. В. Юстицкий, Е. Г. Ейдемиллер, Я. А. Коменський, Й. Г. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, Д. Б. Баумрінд, Е.-Д. М. Боулбі, М. Д. Солтер (Ейнсворт), Д. М. Готман, А. Бандура, Е. Е. Маккобі та ін.

Існує безліч різноманітних класифікацій стилів сімейного виховання, які описують особливості внутрішньосімейних та міжособистісних взаємин. Ці стилі виражаються у батьківському ставленні до особистості дитини, її способу мислення та діяльності, а також у застосуванні методів покарання й заохочення, формуванні моральних принципів та цінностей, а також в уявленнях про навколишнє середовище та відношенні до оточуючих людей [3].

Найпоширенішою класифікацією характерів сімейного виховання у психолого-педагогічній літературі є поділ, запропонований Д. Бомріндом, який був подальше розширений Е. Маккобі та Д. Мартіном. Вони виділили такі стилі як демократичний (авторитетний), авторитарний, ліберальний (поблажливий) та індиферентний (байдужий). Крім цього, в психолого-педагогічному контексті існують інші більш розгорнуті класифікації стилів сімейного виховання. Наприклад, одна з цих класифікацій, заснована на класичному поділі, розширює спектр стилів виховання, виокремлюючи такі типи як співчуваючий, розважливий, поблажливий, змагальний, попереджувальний, контролюючий, хаотичний та гармонійний.

Розглянемо детальніше вплив основних стилів виховання на соціальну адаптацію та психічне здоров'я дітей.

Індиферентний стиль виховання характеризується безтурботним підходом до виховання дітей, що є типовим для батьків, сильно зайнятих власними проблемами і не в змозі задовольнити основні потреби своїх дітей. Вони мають емоційну віддаль від своїх дітей, проявляють мінімальну кількість

* Завідувач навчально-наукової лабораторії «Центр соціально-психологічної адаптації особистості», асистент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

любові і не приділяють достатньо уваги вихованню. Така байдужість батьків сприяє у дітей розвитку недовіри до оточуючих, почуттю неспокою і стресу. Це пов'язано з відсутністю підтримки від родини і недоліками у вихованні. Дітям, чиї батьки використовують індиферентний стиль виховання, часто складно будувати глибокі і важливі взаємини. Вони віддають перевагу дбати про себе і розраховувати тільки на себе.

Ліберальний підхід до виховання передбачає мінімальні вимоги до дітей, але сприяє відкритому спілкуванню. Батьки, що віддають перевагу цьому стилю, відзначаються нетрадиційними поглядами і терплячим ставленням до дітей. Їм рідко потрібно встановлювати жорсткі правила і вони уникають конфліктів. Такі батьки можуть мати суперечливі погляди на встановлення правил, проте вони зазвичай виявляються дуже уважними. Щоб досягти певної поведінки від дітей, вони можуть використовувати підкуп. Дітей, яких виховують в такий спосіб, часто називають «розпещеними». Іншими словами, вони можуть мати доступ до багатьох речей, просто провокуючи батьків. Їх виховання часто характеризується відсутністю самодисципліни, недорозвинутими соціальними і комунікативними навичками, великим егоїзмом і низькою самооцінкою.

Авторитарний спосіб виховання полягає в тому, що батьки зосереджуються на контролі над дітьми і не визнають їхніх позитивних аспектів. Цей підхід іноді асоціюється з домінуючим і авторитарним ставленням батьків. Насправді авторитарні батьки можуть бути не лише диктаторами, але й люблячими і турботливими. Проте, у відносинах з дітьми вони ставлять на перше місце свою потребу у контролі та відчуття близькості. З одного боку, це може забезпечити психологічний комфорт: батьки менше переймаються за своїх дітей і не хвилюються, що вони допустять помилки. Але з іншого боку, надмірний контроль заважає розвитку самостійності підлітка, позбавляючи його можливості вчитися ініціативності, відповідальності, наполегливості та самоконтролю.

Стиль виховання, що називається *демократичним*, характеризується твердим і послідовним, а водночас гнучким підходом до виховання. Батьки завжди пояснюють свої мотиви щодо встановлення правил, стимулюють дискусію з дітьми, використовуючи свою владу лише тоді, коли це необхідно. Вони цінують як слухняність, так і незалежність у дитині, встановлюють правила і наполегливо стежать за їх виконанням, але не вважають себе бездоганними: вони слухаються думку дитини, хоча і не завжди діють відповідно до її бажань. Цей підхід до виховання найбільше сприяє розвитку у дитини самостійності, активності, ініціативності та соціальної відповідальності.

Під *потуральним стилем виховання* розуміється тактика, де батьки роблять все можливе, щоб задовольнити всі потреби дитини, відділяючи її від будь-яких турбот і складнощів. В результаті дитина, яка штучно позбавлена

можливості вирішувати завдання чи нести відповідальність за свої дії, стає інфантильною, безпорадною і безініціативною, уникаючи відповідальності за свої вчинки. Підліток, який зростає у такому середовищі, часто характеризується егоцентризмом. Він ставить себе в центрі уваги і вважає, що всі навколо повинні задовольняти його потреби. Підліток вважає поганими всіх тих, хто не готовий віддавати йому пріоритет у вирішенні його проблем. Під таким дистанціюванням від відповідальності дитина стає байдужою до всього, крім своїх особистих інтересів. Вона виявляється неспроможною у вирішенні проблем, що виходять за межі її особистих потреб, та участі у загальних питаннях сім'ї. Інфантилізм та уникання відповідальності стають негативним результатом цієї тактики виховання [1].

Базою емпіричного дослідження був опорний навчальний заклад «Заклад загальної середньої освіти I–III ступенів с. Дзигівка Ямпільської міської ради Вінницької області. Вибірку дослідження склали 65 учнів 7–9 класів та їх батьки. Для того, щоб практично визначити стилі сімейного виховання, які використовуються у сім'ях, ми у своєму дослідженні використовуємо Опитувальник для вивчення взаємодії батьків з дітьми І. Марковської (ВРР).

Під час аналізу результатів емпіричного дослідження взаємодії батьків із дітьми встановлено, що 23,1% батьків виявляють високий рівень вимогливості у відносинах з дітьми, тоді як для 18,4% опитаних характерно відсутність вимог у вихованні та спілкуванні з дітьми (див. рис. 1). Важливо зауважити, що 58,5%

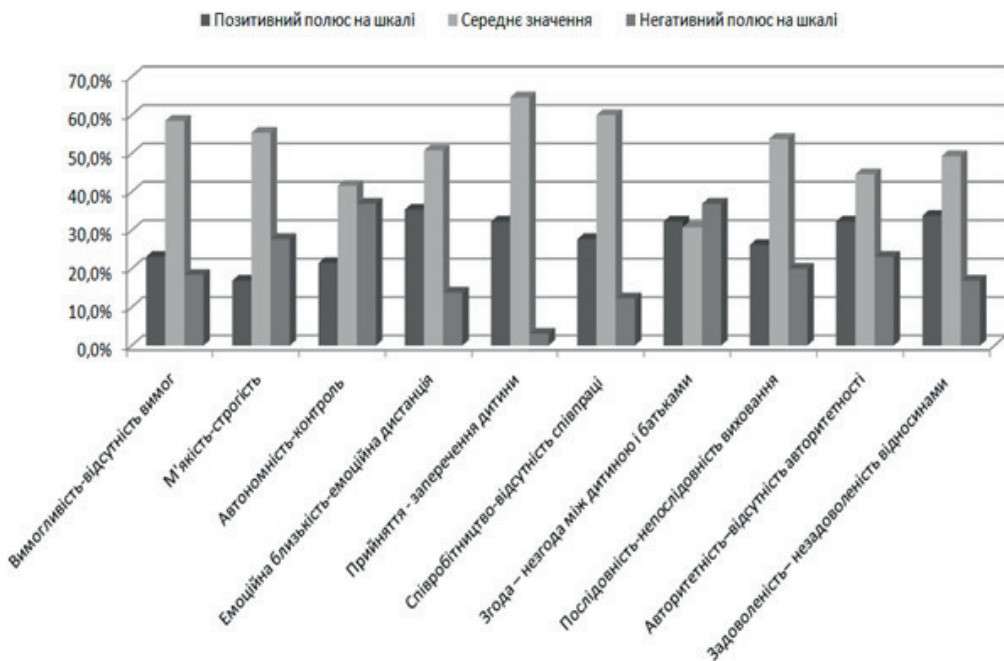


Рис. 1. Результати дослідження взаємодії батьків з дітьми за опитувальником І. Марковської (у %)

батьків мають середні показники за шкалою «Вимогливість-відсутність вимог», що свідчить про наявність певних правил, обмежень та вимог у сімейному вихованні, але вони є раціональними та у поєднанні з іншими позитивними аспектами шкал (наприклад, оптимальним рівнем контролю, прийняття дитиною, згодою у взаємодії та задоволеністю відносинами), що дозволяє стверджувати про застосування демократичного стилю сімейного виховання.

Більше третини батьків (36,9%) прагнуть до надмірного контролю в усіх аспектах життя своїх підлітків, тоді як 21,5% батьків віддають дітям повну автономію у вирішенні їх проблем. Понад 40% батьків показують середні результати за шкалою «автономія-контроль», що свідчить про їх здатність до збалансованого підходу у наданні дітям самостійності та підтримки їхньої ініціативи у різних ситуаціях, таких як навчання, вибір оточення, захоплення та інше. Цікаві результати також отримані за шкалами «співробітництво-неспівробітництво» та «згода-незгода між батьками та дітьми», а також «послідовність-непослідовність виховання». Приблизно одна третина батьків виявляє схильність до стратегії співпраці у взаємодії з дітьми, дотримуючись послідовності у виховному процесі, що призводить до того, що 32,3% батьків відчують згоду у своїх відносинах з дітьми.

Поряд з цим, відмінність у виховних методах, що притаманна для 20% батьків, та відсутність співпраці у взаємодії з підлітком (12,3%), відображаються на високому рівні конфліктів у відносинах у 36,9% батьків. Цей результат може бути зрозумілим як наслідок неефективного батьківського впливу, або впливу особливостей підліткового віку, таких як імпульсивність, недостатня самоконтрольність, дратівливість та конфліктність.

Позитивно, що понад третина батьків використовують авторитет, емоційну близькість та прийняття дитини для виховного впливу. Це значно сприяє формуванню особистості підлітка, вчить його бути чутливим до потреб інших, слухати думку інших, навіть якщо вона відрізняється від його власної, сприяє розвитку відповідальності, соціальної активності та взаємодії з оточуючими. Отже, можна зазначити, що для більшості батьків характерний демократичний стиль виховного впливу, який сприяє формуванню адекватної самооцінки, розвитку підлітка та створенню оптимальних умов для самостійності, ініціативності, відповідальності та активності у взаємодії з іншими.

Натомість, одна третина батьків виявляє високу вимогливість, використовує надмірний контроль, проявляє суворість та зберігає емоційну дистанцію від дітей. Це можна розцінити як авторитарний стиль виховання, де ігноруються потреби підлітка, його бажання до самостійності та використання сили примусу, замість співробітництва та взаєморозуміння. Такий підхід негативно впливає на формування особистості підлітка, часто призводить до конфліктів та агресивності, низької самооцінки та схильності до стресових реакцій.

Третім стилем виховання, який ми виділяємо в рамках нашого дослідження, є індиферентний (байдужий) тип сімейного виховання. Він характеризується емоційним віддаленням батьків від дитини, наданням великої автономії дитині і виявом байдужості чи недбалості у батьківському впливі. Такі батьки не виявляють любові та підтримки, що може призвести до тривоги та недовіри у дітей, спотвореної самооцінки та відчуття нестабільності.

Іншим стилем виховання є ліберальний підхід, що характеризується низьким або повністю відсутнім рівнем вимог до дітей, відсутністю авторитету батьків у їх очах, сприйняттям їх як засіб до отримання бажаного чи об'єкт для маніпулювання. Цей стиль виховання є типовим для близько 20% батьків, що, зрозуміло, має негативний вплив на розвиток самовизначення підлітка та формування його соціальної відповідальності, реалістичності самооцінки та рівня амбіцій.

Також існує невелика кількість батьків, що демонструють потуральний стиль виховного впливу. Це передбачає відсутність вимог до дітей у поєднанні з високим контролем, прагненням контролювати усі аспекти життя дітей та вирішувати їх проблеми. Такий підхід часто призводить до формування у підлітка безініціативності, несамостійності та інфантильності, а також недостатньої критичності в оцінці себе та інших.

Отже, розглянувши основні стилі сімейного виховання, і підводячи підсумки проведеного емпіричного дослідження, можемо сказати, що більшість родин використовують демократичний підхід, що сприяє належній самооцінці, самостійності, ініціативі та відповідальності підлітка. Третина батьків застосовують авторитарний стиль, проявляючи високу вимогливість, надмірний контроль і емоційну дистанцію. Також значна кількість батьків демонструє байдужість у стосунках з дітьми, що має негативний вплив на адаптацію у суспільстві та психічне благополуччя підлітка.

Список використаної літератури:

- Замашкіна О. Д. Педагогіка сімейного виховання: навчальний посібник. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2016. 400 с.
- Лісовська Т. А. Сімейне виховання: навчально-методичний посібник. Миколаїв: видавець Румянцева Г. В., 2023. 152 с.
- Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання: підручник. Вид. 3-тє, доп., перероб. Київ. ЦП «Компринт». 2019. 376 с.
- Наталія Берегова, Павло Федорчук. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 6. 2020. С. 10–15
- Штифурак В. С. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер», 2016. 447 с.

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА І БАТЬКІВСТВА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

*Данилишина К.О.**

Постановка проблеми. Війна змусила сучасну молодь поглянути на тему готовності до материнства та батьківства з нових ракурсів, це стало однією з найбільш цікавих і в той же час найменш досліджених у сучасній психологічній науці. Для когось сумніви щодо материнства та батьківства під час військової агресії стали гострішими, хтось з впевненістю може ствердити, що готовий в нинішніх реаліях.

В воєнний період стала поширена практика розлучень, позашлюбних народжень і виховання дитини одним з батьків, зниження народжуваності і, як результат, зменшення числа дітей в сім'ї і їх більш тісний порядок народження, поділ батьківства і подружжя, що виражається в широкому поширенні неповних (перш за все материнських) сімей і в збільшенні числа подружніх пар, які відмовляються мати хоча б одну дитину, характерні для сучасного суспільства в умовах агресії, зумовлюють науковий і громадський інтерес до проблем сім'ї та, зокрема, материнства та батьківства [1].

Сучасний етап суспільного розвитку в Україні характеризується трансформацією традиційних стереотипів репродуктивної поведінки, загостренням демографічних проблем, зміною моделей сімейних стосунків пов'язаних з суспільними проблемами та військовою агресією спрямованою проти України тощо. Молоді сім'ї в процесі становлення й життєдіяльності зазнають труднощів в умовах воєнної агресії, які суттєво впливають на їхній розвиток.

У складних соціально-економічних умовах, що характеризують українське суспільство, молоді люди продовжують створювати сім'ї, народження дітей, можливо, створюють міцну, щасливу сім'ю. Однак існують проблеми, які не завжди можна вирішити самостійно, навіть за допомогою фахівців, що зокрема допомагають подолати труднощі на етапі підготовки до материнства та батьківства. Тому важливо не тільки виявити основні проблеми, що виникають у молодій сім'ї, а й знайти шляхи їх вирішення в сучасних умовах.

Сьогодні суспільство зіткнулося з великими проблемами, тобто зростанням кількості здорових дітей, яких молоді батьки залишають у пологовому будинку через воєнний стан (молодь відмовляється від своїх

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Оверчук В. А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

народжених дітей, тому що не впевнені у світлому майбутньому), у деяких випадках мати перебуває у важкому стані, або ж має важкий психологічний стан, або ж не має надії на одужання дитини, яка народилась з патологією, родичі не мають бажання брати на себе відповідальність за немовля.

Складність вибору, що вимагає узгодження особистісно значущих мотивів, кожен з яких має спонукальну силу, може бути подолана лише за умови досягнення студентською молоддю певної особистісної зрілості. Але є пари, які не бажають мати дітей, тому що вони вважають, що діти завжди створюють великі проблеми в процесі виховання, що заважає щастю між подружжям. А це лише свідчить про низький рівень психологічної готовності до материнства та батьківства молоді або її повну відсутність [2;3;4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема готовності студентської молоді до материнства та батьківства була актуальна на всіх етапах розвитку суспільства. Серед науковців, що досліджували психологічний феномен «материнства» та «батьківства» варто відзначити І. Бех, О. Бондарчук, М. Боришевський, О. Власова, Т. Зелінська, О. Шукалова. Готовність до материнства та батьківства досліджувались такими дослідниками як Ю. Борисенко, І. Браутсь, В. Брутман, Т. Веретенко, Н. Гусак, С. Котова-Олійник, Н. Максимовська, Р. Овчарова. Щодо проведення роботи з підготовки молоді до майбутнього материнства та батьківства наголошували зарубіжні науковці У. Бронфенбренер, А. Варга, К. Елві, Е. Еріксон, М. Мієдзіам та інші [5, с. 66].

Мета статті полягає в діагностичному вивченні особливостей соціально-психологічного супроводу студентської молоді до материнства та батьківства в умовах військової агресії.

Виклад основного матеріалу. Вивчення готовності до материнства та батьківства останніми роками ведеться в різних аспектах, але за всього різноманіття підходів реального систематичного дослідження не проводилося, тому питання залишається відкритим. Більшість фахівців вважають, що вона формується протягом усього життя, на цей процес впливають соціально-біологічні фактори, оскільки готовність до материнства та батьківства студентської молоді має, з одного боку, потужну інстинктивну основу, а з іншого – виступає як особистісне утворення [6;7;8].

Помітне зростання прагнення до високого професійного статусу, підвищена тяга до добробуту, високого рівня споживання, часто перешкоджають формуванню материнства та батьківства [3;5;8].

Виходячи з мети роботи, ми провели емпіричне дослідження. На першому етапі дослідження з метою визначення рівня готовності до материнства та батьківства за мотиваційно-ціннісним компонентом проведено тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха та методику дослідження репродуктивної установки «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. Бойко в модифікації О. Каримової.

Метою тесту-опитувальника Ю. Гільбуха є визначення рівня особистісної зрілості студентської молоді [9, с. 32]. Зрілість є результатом дорослішання, який залежить від віку, впливає як на організм людини загалом, так і на її особистість зокрема, а також на якості, які пов'язанні із засвоєнням моральних норм, принципів міжособистісного спілкування, поведінки в колективі тощо. Тобто зрілість є фізіологічно закономірним процесом, для якого є характерний безперервний вплив соціуму. Як правило, чим старша людина, тим вищий рівень її особистісної зрілості. У межах дослідження рівень особистісної зрілості особистості виражається сформованістю мотивів до створення сім'ї та народження дитини; вироблення й усвідомлення основних сімейних цінностей і готовності їх реалізовувати в процесі функціонування власної сім'ї та виховання дитини.

Результати проведеного дослідження за тестом-опитувальником особистісної зрілості Ю. Гільбуха свідчать, що більшість респондентів (53% респондентів експериментальної групи та 33,3% контрольної групи) мають задовільний і незадовільний рівні особистісної зрілості, 26,6% з експериментальної групи та 60 з контрольної групи – незадовільний рівень, менша частина (13,3% осіб з експериментальної групи та 6,6% контрольної групи) – високий рівень, зовсім незначна частина (6,6% опитаних експериментальної групи) – дуже високий рівень. Така тенденція не може не засмучувати, адже рівень особистісної зрілості прямо впливає на готовність до створення сім'ї, народження й виховання дітей.

Також ця методика дає змогу оцінити особистісну зрілість за п'ятьма аспектами, такими як мотивація досягнень, ставлення до свого «Я» («Я» – концепція), почуття громадського обов'язку, життєва установка, здібність до психологічної близькості з іншою людиною [10].

Підводячи підсумок після проведення методики, можна сказати, що більшість респондентів має високий відсоток задовільного та незадовільного рівня особистісної зрілості, це, у свою чергу, свідчить про те, що більшість студентської молоді усупереч фізіологічній зрілості має психологічну незрілість, яка впливає на світогляд, формує нестійкі погляди на життя, віддаляє перспективу створення сім'ї та народження дітей в умовах воєнної агресії.

Також на цьому етапі виявляли й оцінювали наявність позитивної установки на народження дитини за допомогою методики дослідження репродуктивної установки «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. Бойка в модифікації О. Каримової [11, с. 255–258]. Метою цієї методики є виявлення ставлення респондентів до факту народження дитини. Респондентам потрібно було з 21 представленою судження обрати 10 тих, які асоціюються в них із народженням дитини, й оцінити їх за 10-бальною шкалою (10 балів тому факту, який найбільше відповідає народженню дитини, 1 бал – факту, який найменше відповідає народженню дитини).

Результати діагностування репродуктивної установки молоді показують, що в опитаних експериментальної групи переважає об'єктивна установка щодо факту народження дитини, на другому місці є негативна установка, а найменший показник відповідає позитивній репродуктивній установці.

Висновки. У результаті проведення констатувального експерименту визначено, що в студентській молоді неповністю сформована готовність до материнства і батьківства. Вони мають невисокий рівень особистісної зрілості, яка впливає на світогляд, позицію та погляди молоді щодо майбутнього материнства та батьківства. Але при цьому в них переважає об'єктивна установка до факту народження дитини навіть в умовах воєнної агресії. Також у більшості опитаних переважає недостатній рівень знань для успішного виконання батьківських функцій. У більшій частині студентської молоді спостерігаються проблеми в налагодженні безперешкодних взаємин і позитивного емоційного контакту. За мотиваційно-ціннісним компонентом виявлено невисокий рівень особистісної зрілості, який виражається сформованістю нестійких мотивів до створення сім'ї та народження дитини. При цьому в більшості переважає об'єктивна установка щодо факту народження дитини, яка означає, що молоді люди реально оцінюють ситуацію, відповідально ставляться до народження дитини та виконання своїх функціональних обов'язків щодо її розвитку й виховання [12, с. 60–65]. За когнітивно-діяльним компонентом виявлено перевагу середнього рівня прояву показників, який включає знання щодо материнства та батьківства, а саме: розуміння сутності батьківства; механізмів формування батьківської та материнської любові; важливість психологічної підтримки протягом усього періоду вагітності й після; розуміння фізіологічних і психологічних закономірностей розвитку новонародженої дитини. Комунікативний компонент дав можливість визначити рівень схильності студентської молоді до побудови конструктивних взаємовідносин. Виявлено середній рівень комунікативної установки, що свідчить про наявність виражених негативних установок, які є своєрідним «бар'єром» при взаємодії з іншими. За емоційно-регулятивним компонентом установлено, що майже половина опитаних має значну кількість перешкод у встановленні емоційних контактів, а саме: неадекватний прояв емоцій; негнучкість, невиразність емоцій; невміння управляти емоціями, дозувати їх; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі; домінування негативних емоцій.

Список використаної літератури:

Чепелева Н. І. Чинники формування уявлень жінки про материнство та трансформація образу матері в період народження дитини. Габітус. 2023. Вип. 45. С. 278–284.

Козира П. В., Легка А. І. Теоретико-методологічні засади вивчення цінностей готовності до материнства. Молодий вчений. 2022. № 4 (104). С. 55–60.

Томаржевська І. В. Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до материнства молодих жінок. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2020. С. 141–145.

Турина О. Л., Круз Б. М. Особливості формування психологічної готовності жінок до материнства. Modern science: innovations and prospects: the 1st International scientific and practical conference. Stockholm, Sweden. 2021. С. 330–336.

Баранюк О. М. Дослідження психологічної готовності молоді до материнства в сучасних умовах. Тернопіль. ТНТУ, 2023. 66 с.

Гомонюк О. М. Особливості психологічної готовності до материнства. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія»: електрон. наук. фахове вид. Хмельницький. 2017. № 4. С. 8–12.

Турина О. Л., Круз Б. М. Особливості формування психологічної готовності жінок до материнства. Modern science: innovations and prospects: the 1st International scientific and practical conference. Stockholm, Sweden. 2021. С. 330–336.

Шмілик Н. Психологічний аналіз змісту, структури та критеріїв суб'єктивної готовності до материнства. Актуальні питання гуманітарних наук. 2017. С. 253–259.

Психологія зрілої особистості: електрон. метод. рекомендації до практичних занять з курсу «Психологія зрілої особистості» для студ. першого (бакалавр.) рівня вищої освіти: уклад. Є. Л. Базика. Одеса. Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. С. 31.

Денисенко А. О., Демешкан І. О. Психологічна готовність до материнства молодих жінок у період пандемії. С. 58. 2024. Режим доступу до ресурсу: <http://habitus.od.ua/journals/2024/58-2024/22.pdf>.

Паскаль О. В., Колбіна Л. А. Особливості соціально-психологічного супроводу молодих людей на етапі підготовки до вагітності та батьківства. Експериментальна педагогіка та історія педагогіки. № 28. 2020. С. 255–258.

Паскаль О. В., Колбіна Л. А. Діагностика рівня готовності до вагітності й батьківства в молодих людей. Т. 2. 2020. С. 29. Режим доступу до ресурсу: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/29/part_2/13.pdf.

РОЛЬ РОДИНИ В ПРОЦЕСІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНА ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

*Жалюк С.М.**

Актуальність дослідження. Війна – це завжди випробування як для самих військовослужбовців, так і для їхніх рідних та близьких. Процес повернення додому після довгого часу перебування у районі ведення бойових дій є в більшості важким та нелегким для ветеранів та їхніх родин.

Аналіз наукових досліджень змісту процесу реінтеграції учасників бойових дій цивільного життя свідчить про складність такої роботи й необхідність комплексних зусиль з боку держави, громадянського суспільства, роботодавців, представників медичної, соціальної сфери, а також найближчого оточення ветерана, його родини.

Так різноманітні аспекти проблематики щодо ролі сім'ї учасника бойових дій розглядали в своїх працях вітчизняні науковці, серед яких О. Буряк, Л. Вакуленко, Н. Гуцуляк, Т. Добровольська, М. Зеленова, О. Карояні, В. Климчук, П. Корчемний, В. Маслюк, Н. Матейчук, Є. Миск, Н. Олексюк, В. Попов, Є. Снедков, В. Стасюк, С. Седін, І. Соловійова, Н. Тарабріна, Т. Титаренко, С. Харченко. Темою реадаптації учасників бойових дій цікавилися С. Басараб, О. Буковська, С. Васильєв, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, А. Караян, В. Князевич, М. Кравченко Л. Кудрик, А. Кучер, М. Локтев, І. Мульована О. Напреєнко, І. Сиромятніков, О. Сироп'ятов Ю. Сурмяк, О. Тополь, Р. Торговицький О. Філатова, А. Чаплигін.

В статті проаналізовано деякі аспекти, які визначають роль сім'ї в процесі реінтеграції військового до умов цивільного життя.

Після десяти років війни, разом із набуттям військового досвіду, учасники бойових дій продовжують зазнавати фізичних і психологічних травм. Разом з військовим травматичний досвід отримує і його родина. Можна говорити, що на війні не тільки воїн, а й вся його сім'я.

Переважна більшість військових, які приймали або продовжують приймати участь в російсько-українській війні, зазнали впливу стресорів різної інтенсивності бойової обстановки – від достатньо низьких (наприклад, перебування далеко від дому та сім'ї, звичного довоєнного способу життя) до високих (обстріли, смерть або каліцтво побратимів або цивільних осіб, особисті поранення, полон тощо). У цей час члени їхніх родин самостійно

* Здобувач 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

справляються з побутовим, фінансовим, економічним навантаженням, прийняли на себе всю відповідальність за своє життя. Із плином часу такий новий спосіб життя стає більше звичним.

Таким чином, період реінтеграції є складним етапом в житті не тільки для учасника бойових дій, а й для членів його сім'ї, оскільки члени родини мають пристосовуватися до змін в поведінці військового, до нових умов взаємного існування, а військовий – до змін в поведінці членів його сім'ї (він та його родина вже не такі, які були до війни). Повернення – це один із найважчих періодів у відновленні подружніх взаємин та соціальної адаптації військового у мирне життя. [5, с. 68].

Важливість сім'ї у період адаптації не піддається сумніву, оскільки «сім'я слугує компенсуючим чинником у професійній діяльності і відіграє роль емоційного притулку» [3, с. 252]

Таким чином, можна сказати, що проблеми в реінтеграції ветерана, які можуть вплинути на його адаптацію в сім'ї, насамперед пов'язані з: а) специфікою виконуваної діяльності; б) рівнем отримання травматичного досвіду та впливом цього досвіду на психічний стан ветерана; в) необхідністю по новому пристосовуватися до умов цивільного життя: повернення до колись звичного оточення, проживання разом із сім'єю, новий розподіл обов'язків та відповідальності, працевлаштування тощо. [4, с. 215].

Період адаптації в учасників бойових дій проявляється індивідуально. Посттравматичний стан, його різноманітні прояви, особливо в першій період перебування вдома, неодмінно впливатимуть на психологічний клімат у сім'ї.

Тому близьке сімейне оточення може бути вагомим ресурсом підтримки, у ньому учасник бойових дій може знайти опору та підтримку.

Дослідники О. Буряк, М. Гіневський та Г. Катеруша зазначають важливість таких чинників допомоги в сім'ї: можливість вислуховувати розповіді партнера про пережите в комфортних для нього умовах; психологічна підтримка і допомога партнеру у процесі повернення до звичного життя; прояв уваги і терпіння до учасника бойових дій, до його психологічного комфорту, до наслідків бойового стресу, підвищеної дратівливості, можливого депресивного стану; прийняття того факту, що за період розлуки в кожного члена сім'ї відбулися зміни, і необхідний деякий час для того, щоб звикнути до змін; під час відновлення стосунків з учасником бойових дій важливі незмінна увага та турбота про дітей; створення сприятливої інтимної обстановки для партнерів; розпитувати, доброзичливо та уважно вислуховувати про найбільш неприємні та важкі переживання, що зменшить афективну напругу [1, с. 140].

Отже, сім'ї є потужним ресурсом допомоги у процесі реінтеграції учасника бойових дій до умов мирного життя. У цей непростий період, який

супроводжується внутрішніми та зовнішніми перешкодами, наявними важко контрольованими стресовими реакціями та може ускладнюватися проявами посттравматичного стресового розладу, військовий особливо потребує підтримки та небайдужого ставлення членів сім'ї. Сімейна підтримка є незамінним чинником успішного перебігу реінтеграції його до цивільного життя.

Список використаної літератури:

1. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Соціальна адаптація військовослужбовців. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. Харків. Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. 2015. Вип. 2 (43).
2. Варлакова Є. О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали Міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.): у 2 ч. / ред. кол.: В. В. Черней, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін. Київ. Нац. акад. внутр. справ. 2016. 248 с.
3. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних сил України. Проблеми сучасної психології. 2009. Вип. 4. С. 249–258.
4. Смирнова О. П., Орловська О. А. Сімейна адаптація учасника бойових дій в умовах мирного життя: ГАБІТУС. Випуск 27. 2021. С. 214–218.
5. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів. Колесо. 2018. 144 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ВПО

*Куксіна М.В.**

Війна в Україні змусила наші родини зіштовхнутись з новими складнощами та викликами. Крім класичних нормативних та ненормативних сімейних криз, в суспільстві з'явилась низка тяжких та важливих питань, які відобразилися на кожній сім'ї.

За даними Міжнародної організації з міграції ООН, з початку повномасштабного вторгнення в Україну, свої домівки довелося покинути більше ніж 14 млн. українцям. З них понад 6,5 млн. виїхали за кордон, більша частина – це жінки та діти. Велика відстань, емоційний стан, психологічний стан, фінансові питання, конфлікти – все це загострило сімейні відносини та збільшило кількість розлучень.

З 2014 року в країні з'явилась велика кількість внутрішньо переміщених осіб. А повномасштабне вторгнення ще більше загострило цю проблему. Згідно даних Національного інституту стратегічних досліджень, станом на середину червня 2023 р. було зареєстровано 4871 807 внутрішніх переселенців, з яких 60% – жінки, 40% – чоловіки; кожний п'ятий серед зареєстрованих ВПО (21,6%) – дитина віком до 17 років; такий самий відсоток становлять особи, старші 65 років. Однак, реальна чисельність ВПО більша, оскільки близько 2 млн. громадян, хоча і зазнали вимушених переселень, проте з різних причин як ВПО не зареєструвалися.

В усьому світі важливою проблемою громадської охорони здоров'я є розлади психічного здоров'я, які виникають в наслідок психологічних травм, війн та збройних конфліктів. І.Спіріна, С.Рокутов, А.Шорніков та Є.Феденко провели аналіз структури психічних розладів у ВПО під час військових конфліктів у Грузії, Україні, Непалі, Косово, Боснії і Герцеговіні, Хорватії. Проведені дослідження довели, що у цивільних осіб, які пережили воєнні дії, спостерігають різні за ступенем вираженості та структурою поведінкові порушення, загострення рис особистості, емоційні розлади, психосоматичні розлади, депресивні розлади та ПТСР [6].

В Україні дослідженням цієї проблематики займається ряд установ та наукових інституцій, зокрема, Харківський інститут соціальних досліджень, Київський університет імені Бориса Грінченка, компанія «Active Group» та інші.

Більшість наукових досліджень зосереджені на аналізі проблем внутрішньо переміщених осіб, пов'язаних з фінансами, житлом, працевлаш-

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 Психологія ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

туванням, психологічних та правових, соціально-медичних проблем, труднощі влаштування дітей в школи/дитячі садочки [3].

Дослідницька компанія «Active Group» разом із Всеукраїнською ініціативою «Активна Громада» в 2022 році проводила дослідження, що до визначення проблем з якими стикаються сім'ї ВПО. Основні з них:

- відсутність житла та висока оренда;
- фінансові проблеми;
- медичні питання;
- труднощі пошуку роботи (обтяжуючими факторами є вік, відсутність диплому чи трудової книжки, неможливість залишити дітей на когось);
- питання мови;
- утруднена адаптація;
- нестача психологічної допомоги.

Дослідження Н.Артеменко, Б.Жукова, О.Зінченко, С.Кравець виділили вісім базових потреб переселенців:

- безпека;
- укриття та тепло;
- їжа та вода;
- медичне забезпечення;
- психічна стабільність;
- санітарія та гігієна;
- поінформованість та зв'язок;
- інфраструктура [4].

На думку О. Галян одним з основних завдань психолога, при роботі з переселенцями, є забезпечення їх життєвої стійкості, збереження їх самоцінності та самодостатності, активізація внутрішніх ресурсів, які допоможуть пристосуватись до нової реальності і при цьому мотивують до саморозвитку. Необхідно переглянути орієнтири самореалізації внутрішньо переміщених осіб у контексті нової життєвої ситуації, оцінити їхні можливості та потенціал [2].

Розкриваючи проблеми ВПО В.Лютій, А.Дуля відмічають, що вимушене переселення зумовлює депривацію, посилює ризик виникнення психологічної «пастки бідності» та насильства. Процес адаптації до нових умов ускладнює втрата зв'язків з близькими, втрата роботи та житла, стреси. Переселенці можуть відчувати несправедливе ставлення або дискримінацію, що посилює проблему пошуку оренди житла, пошуку роботи та взаємодію з місцевим населенням. Саме тому більша частина таких осіб потребують соціальної адаптації до нового середовища та соціальної реабілітації [5].

На думку І.Трумбавіної переселенців можна умовно розділити на дві категорії:

Особи, які самостійно орендували або купили житло, влаштувались у новому місті, знайшли роботу і не просять допомоги, але при цьому лишились з проблемами адаптації та психологічними травмами.

Переселенці, які не можуть самостійно вирішувати свої проблеми з-за нестачі власних ресурсів і тому залежать від міжнародної, державної або благодійної допомоги [7].

Дослідження, які провели В.Лютий та А.Дуля дають змогу припускати, що соціальний супровід переселенців з дітьми краще починати на початку їхнього переселення. На першому етапі вони передбачають оцінювання потреб, проблем, унікальних особливостей, сильних сторін, наявності ресурсів сім'ї. На другому етапі потрібно скласти план адаптації та можливого розвитку сім'ї у нових умовах проживання; надати допомогу влаштування дітей до школи або дитячого садочка, допомогти з перекваліфікацією і працевлаштуванням; мотивувати отримати психологічну допомогу і пропрацювати травматичні події та втрати; медичну допомогу [5].

Отже, питання психологічних проблем сучасних сімей ВПО є дуже актуальним і вимагає всебічного вивчення. При психологічній та соціальній роботі слід пам'ятати, що психологічні проблеми переселенців дуже різні залежать від: наявності досвіду життя в окупації, кількості дітей, людей похилого віку, умов проживання, терміну проживання в нових умовах застосування, наявності ресурсів. І тому потребують диференціального підходу, який допоможе швидше адаптуватись та якісно покращити життя внутрішньо переміщених осіб з дітьми і опосередковано позитивно впливатиме на населення в цілому.

Список використаної літератури:

Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / Нац. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2012. С. 275.

Галян О. Самосуб'єктність як детермінанта психічного та психологічного здоров'я особистості в умовах вимушеної міграції. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф., Львів. держ. ун-т внутрішніх справ, 2017. С. 98–103.

Жиленко Р., Афанасьєв Д. Локальний вимір потреб внутрішньо переміщених осіб: приклад Ужгородської територіальної громади. Науковий вісник ужгородського університету. 2022. № 2 (51), С. 54–57.

Жуков Б., Артеменко Н., Кравець С., Зінченко О. Проєкт «[Hive]» –

менеджмент місць тимчасового перебування внутрішньо переміщених осіб. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2022. № 7 (126). С. 19–42.

Лютий В., Дуля А. Сім'ї ВПО з дітьми: потреби та стратегії опанування складними обставинами. Ввічливість. Humanitas, № 1, 2023., С. 49–58.

Спіріна І.Д., Рокутов С. В., Шорніков А. В., Феденко Є. С. Непсихотичні психічні розлади у внутрішньо переміщених осіб (огляд літератури).

Український вісник психоневрології. 2017. № 3. С. 63–66.

Трубавіна І. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції: зб. наук. Старобільськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. С. 320–342.

КОНФЛІКТИ СТОСУНКИ З БАТЬКАМИ ЯК ПЕРЕДУМОВА СХИЛЬНОСТІ ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Сарафинюк С.М.*

Актуальність вивчення проблеми самогубств серед підлітків обумовлена тим, що суїцид залишається однією з провідних причин смерті у молодому віці. Статистичні дані свідчать, що найбільша кількість самогубств припадає на вік від 15 до 21 року. При цьому за останні роки різко збільшилась кількість самогубств серед дітей 5–14 років. Статистика стверджує, що в молодшому пубертатному віці (12–13 років) суїциди частіше скоюють хлопчики, а в середньому (14–16 років) та старшому пубертатному – дівчата.[1]

Основи вивчення багатогранної проблеми суїцидальної поведінки заклали в свій час західні науковці З. Фройд, К. Дюркгейм, Е. Шнейдман, Е.Кюблер-Росс, К.Меннінгер, В. Франкл.

Вітчизняні вчені (А. Г. Амбрумова, О. Е. Калашнікова, С. В. Жабокрицький, Т. О. Ларіна, О. М. Моховиков, В. А. Розанов та ін.) також активно досліджували проблему самогубств, працюючи над шляхами її профілактики. Так, В. Матвійчук, В. Пігаров, В. Морозов вивчають фактори ризику, психологічний стан осіб з суїцидальною поведінкою та ведуть пошук ефективних стратегій попередження суїцидів.

Т. Бондаренко, О. Войтенко, Т. Коровкіна, В. Савенко займались розробкою методик оцінки ризику суїциду та стратегій психотерапії для людей з суїцидальними намірам [2].

Намагаючись встановити причини суїцидальних намірів, дослідниками було розроблено ряд моделей серед яких: психодинамічна, генетична, соціально-психологічна, біологічна.

Варто зазначити, що в рамках психодинамічного підходу увага акцентується на внутрішніх конфліктах особистості як передумові суїцидальної поведінки. Так, З. Фрейд аналізує суїцид на основі уявлень про існування у людини двох потягів: інстинкту життя та інстинкту смерті. Скоюючи аутоагресивний вчинок, людина вбиває в собі інтроєктований об'єкт любові, до якого відчуває амбівалентні почуття. Аналізуючи меланхолію, вчений вказує, що «Я» здатне спрямувати на себе ворожість, яка є висхідною реакцією на об'єкти зовнішнього світу [3].

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Водночас, соціально-психологічний підхід розглядає суїцидальну поведінку з погляду соціальних та психологічних чинників, таких як стрес, соціальна ізоляція, негативні події в житті, складні конфліктні ситуації, зокрема, з батьками.

У перехідний від дитинства до дорослості індивід проходить великий шлях у своєму психічному розвитку: через внутрішні конфлікти з самим собою та іншими, через зовнішні зриви і внутрішні сходження до «придбання» почуття особистості. Підлітковий вік зазвичай називають критичним періодом психічного розвитку. Психічний злам часом обумовлює його виняткову складність і суперечливість, причому суперечливий характер проявляється не тільки у фізичному і психосексуальному розвитку, але й у інтелектуальному, а також у соціальному розвитку [4]. Однією з основних причин здійснення суїцидальних дій у підлітковому віці є тривалі конфлікти з батьками. Відчуженість від сім'ї, обумовлена реакцією емансипації, при одночасній потребі неповнолітнього у близьких, емоційно забарвлених відносинах, приводить підлітка до прагнення вирватися із сімейного кола і пошуку тепла поза будинком, часто в компанії людей старших за віком, з асоціальними нахилами. Це, у свою чергу, підсилює та загострює конфліктні стосунки підлітка з батьками. Старше покоління прагне контролювати підлітка, що призводить лише до посилення прояву реакцій емансипації та групування з однолітками.

Також негативною передумовою суїцидальної поведінки може виступати сімейний конфлікт, коли в дисфункціональній родині, поведінкові проблеми підлітка відіграють роль фактору примирення батьків. В таких випадках зневірений підліток робить суїцидальну спробу з єдиною метою: вплинути на відносини між батьками [5].

Одним із соціально-психологічних чинників самогубства є сімейна дезорганізація. Це відсутність батька в ранньому дитинстві, недостатність материнської прихильності до дитини, відсутність батьківського авторитету, матріархальний стиль відносин у сім'ї, гіперавторитарність батьків, тілесні покарання дитини тощо. Суїцидальний характер поведінки може бути зумовлений розпадом сім'ї, розлученням батьків, повторними шлюбами, хворобою і смертю родичів, наявністю у сім'ї осіб з асоціальними формами поведінки [4].

Нестабільність і незрілість психіки підлітка, відсутність або нерозвиненість адаптивних механізмів може призвести до застрягання на цій стадії і розвитку соціально-психологічної дезадаптації. Найчастіше тривале перебування в стані емоційної напруги провокує розвиток або прояв депресії. Р. Карімова, Г. Казахбаєва та Л. Шалабаєва виділяють такі фактори ризику суїцидальної поведінки:

1. Недостатність підтримуючих взаємин у родині.

2. Наявність психічних розладів у членів сім'ї (вживання алкоголю батьками).

3. Поточний або недавній психічний розлад, найчастіше депресія, тривога, розлад поведінки або наркоманія.

4. Члени сім'ї, друзі і повідомлення в засобах масової інформації можуть давати приклади для наслідування, так відомі групові самогубства.

5. Наявність фізичного або сексуального насильства, нерідко приниження з боку старших, вчителів, однолітків.

6. Конфлікти, пов'язані з асоціальною поведінкою, боязню покарання або ганьби.

7. Часто зустрічаються проблеми в школі.

8. Скоєні раніше суїцидальні спроби [5].

Виділяють такі ознаки, що вказують на серйозні наміри вчинити самогубство: схильність залишатися на самоті в такий час, що втручання мало ймовірно; приготування в очікуванні смерті; всебічне попереднє обдумування; готується записка самогубця.

Небезпека суїцидальної поведінки у дітей велика в атмосфері ненависті, агресії, грубості, несправедливості, що ранив глибокі дитячі почуття, – всього того, що робить дитину самотньою.

Самогубства дітей часто бувають пов'язані не стільки з прагненням померти, скільки з бажанням уникнути важких сімейних ситуацій і страхом перед ними. Понад 92% випадків суїциду серед дітей підлітків спровоковані школою і сім'єю. Неправильне одностороннє виховання в дусі максималізму також може бути причиною підвищеного ризику самогубства, особливо в тих випадках, коли у дітей відсутнє почуття, що батьки їх люблять. До скоєння самогубства дитини може призвести виховане батьками або оточуючими почуття провини, що виражається в тому, що дитина оцінює себе нижче інших, вважає себе «поганою», не має почуття самоповаги.

Основною причиною суїцидальних дій вважають соціально-психологічну дезадаптацію особистості. Однак для дітей та підлітків це найчастіше не тотальна дезадаптація, а порушення спілкування з близькими, з родиною. А. Г. Амбрумова і ряд інших дослідників розцінюють суїцидальну поведінку як наслідок соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціального конфлікту [5]. Соціально-психологічна дезадаптація як невідповідність організму і середовища, може виявлятися в різному ступені і в різних особистих формах. Вважається, що суїцидом особистість намагається змінити обставини свого життя: позбутися нестерпних переживань, піти з травмуючих умов, викликати жалість і співчуття, домогтися допомоги та участі, привернути увагу до своїх проблем. Суїцидальна поведінка може забарвлюватися почуттям помсти кривдникам, «які потім пожаліють», в ньому можуть виявлятися риси патологічної

упертості в переслідуванні мети будь-якою ціною. Нерідко цей акт розпачу, коли особистості здається, що вона вичерпала всі свої сили і можливості вплинути на ситуацію. Передумовами аутодеструктивної поведінки та суїциду є апатія, зневіра в особисті перспективи, зниження творчої і вітальної активності в результаті психічної травми [6].

Отже, під час кризи підліткового віку загострюються внутрішньо особистісні конфлікти, що при відсутності родинної підтримки та прийняття з боку сім'ї супроводжуються схильністю до самозвинувачення, низькою самооцінкою, переживанням самотності, депресивними станами та можуть призводити та саморуйнівної поведінки.

З іншого боку, вагомим негативним чинником, що зумовлює суїцидальну поведінку підлітка є тривале перебування в умовах мікросоціального конфлікту, зокрема, сімейного; конфлікти з батьками, зумовлені надмірними проявами гіперопіки та гіпоопіки; конфліктні відносини між батьками, що призводять до розпаду сім'ї, відсутність родинної підтримки.

Список використаної літератури:

- Марухина І. В., Сагайдак О. Б. Суїцидальна поведінка неповнолітніх: сутність, причини, профілактика. Суми. 2009. 40 с.
- Рябчич Я. Є. Передумови виникнення суїцидальної поведінки підлітків. Актуальні проблеми психології. Т 8 (Вип. 7). Київ 2010. С.205–212
- Меланхолія по Фрейду. <http://psychologis.com.ua/1-493.htm>
- Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. Соціальна психологія. 2009. № 6 (38). С. 148–153.
- Підлітковий суїцид. Види профілактики. О. Б. Попова, С. Є. Фесун: упоряд. Т. А. Шаповал. К. Редакції загальнопедагогічних газет. 2014. 104 с.
- Димитрова Л. М., Кіхтан Г. О. Причини та соціальні фактори суїцидальної поведінки підлітків. ВІСНИК НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Випуск 2(14). 2012.

ТЕОРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

Цюпка Н.С.*

Вступ. У сучасному світі питання психологічного здоров'я набувають все більшої значущості. Дослідження взаємозв'язку між сімейними відносинами та самоефективністю особистості відкриває нові перспективи для розуміння основ психологічного благополуччя. Незважаючи на значний обсяг досліджень, певні аспекти цього взаємозв'язку залишаються недостатньо висвітленими, що потребує подальшого аналізу. Розуміння того, як саме сімейне середовище впливає на формування особистісних характеристик і здатності досягати поставлених цілей, є критично важливим для розвитку ефективних методів психологічної підтримки.

Постановка проблеми та завдань. Проблема взаємозв'язку сімейних відносин і самоефективності особистості потребує більш детального вивчення, оскільки впливає на соціалізацію, освітній процес, професійний розвиток та психологічне благополуччя особистості. У світлі сучасних соціальних викликів, таких як зростання рівня стресу, психологічних розладів та еволюція сімейних структур, ця проблема стає особливо актуальною.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні особливостей взаємозв'язку між досвідом сімейних взаємин та самоефективністю особистості. Для досягнення цієї мети у дослідженні було використано наступні теоретичні методи: аналіз, синтез, моделювання, систематизація та узагальнення наукових даних.

Виклад основного матеріалу. Термін «самоефективність» був введений Альбертом Бандурою, який описав його як віру особи у свої здатності організувати та здійснити дії, необхідні для досягнення певних результатів. Бандура підкреслив, що саме ефективність визначає вибір дій, докладені зусилля та стійкість перед перешкодами та невдачами. Він вважав, що переконання людини стосовно її особистої ефективності впливають на те, який спосіб дії вона вибере, яких зусиль буде докладати, як довго вона вистоятиме перед перешкодами і невдачами.

Досвід сімейних відносин відіграє важливу роль у формуванні сприйняття особистістю своїх навичок. Девід Олсон у своїй моделі сімейних

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Клінічна психологія», Волинський національний університет імені Лесі Українки (Україна). Наукові керівники: Мудрик А. Б., кандидат психологічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки (Україна), Федотова Т. В., кандидат психологічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки (Україна)

систем зазначає, що емоційна підтримка, взаєморозуміння, виховання та родинні конфлікти впливають на психологічний розвиток особистості. Аспекти сімейного життя, такі як дисципліна, активна участь, нагляд і моніторинг, є важливими компонентами, що сприяють формуванню особистісних характеристик і розвитку психологічних ресурсів, необхідних для зміцнення саме ефективності. Він наголошує, що підтримка в сім'ї і позитивне середовище сприяють розвитку віри в свої здібності та ефективність.

Нещодавнє дослідження Park C., Harris W. V. та Fogarty K. підкреслює важливість якості сімейних відносин у процесі прийняття кар'єрних рішень молоддю, зокрема через медіацію позитивних навичок прийняття рішень. Автори виявили, що позитивні навички прийняття рішень повністю медіювали зв'язок між якістю відносин у сім'ї та саме ефективністю у кар'єрному виборі, що вказує на важливість підтримки в сім'ї та розвитку навичок прийняття рішень у молоді для формування впевненості у власних силах.

Дослідження Zakiei, A., Vafapoor, H., Alikhani, M., Farnia, V., та Radmehr, F. зазначає, що особистісні риси відіграють більшу роль у прогнозуванні загального рівня саме ефективності, ніж функціонування сім'ї. Найбільший вплив на саме ефективність серед особистісних рис має сумлінність, яка значно передбачає рівень саме ефективності. Здорове сімейне функціонування сприяє підвищенню загальної саме ефективності через соціальну підтримку та сприятливе середовище для розвитку саме ефективності.

Дослідження Orozco-Vargas A. E., Aguilera-Reyes U., García-López G. підтвердило, що стратегії регулювання емоцій мають зв'язок між функціонуванням сім'ї та академічною саме ефективністю, допомагаючи пояснити асоціацію між стратегіями регулювання емоцій та сприйняттям підлітків щодо їх впевненості у розвитку своєї академічної діяльності, зусиль, які вони докладають для її виконання, та їх розуміння цієї діяльності.

Ці дослідження доповнюють класичні теорії Бандури та інших видатних учених, підкреслюючи важливість сімейних відносин у формуванні особистісних рис, здатних допомогти особистості адаптуватися до сучасних соціальних викликів. Вони показують, що сімейне середовище може як позитивно, так і негативно впливати на розвиток особистості, і що саме ефективність є ключовим фактором у цьому процесі.

Висновки. У результаті проведеного аналізу можна зробити кілька важливих висновків. *По-перше*, самоефективність, визначена Альбертом Бандурою, є ключовим елементом, що дозволяє людям ефективно справлятися з викликами. Це поняття включає віру в свої можливості та здатність долати складні завдання, що сприяє покращенню когнітивної продуктивності, мотивації та стресостійкості.

По-друге, переконання у власних можливостях значно впливають на

те, як люди мислять, відчують і діють. Позитивні моделі поведінки та підтримка з боку оточуючих є важливими факторами у формуванні та підвищенні самоефективності. Також очікування самоефективності можуть бути сформовані через особисті досягнення, спостереження за успіхами інших, словесне переконання та фізіологічні стани.

По-третє, дослідження показують, що самоефективність має значний вплив на моральну поведінку, професійний розвиток, навчальні досягнення та особистий добробут. Вона регулює когнітивні, мотиваційні, афективні та соціальні процеси, визначаючи, як люди думають, мотивують себе, переживають емоції та приймають рішення у складних ситуаціях.

Таким чином, розвиток самоефективності є критично важливим для успішного функціонування особистості в умовах сучасних соціальних змін. Підвищення самоефективності сприяє досягненню амбітних цілей, стійкості до труднощів та покращенню загального добробуту. Програми, спрямовані на розвиток самоефективності, можуть принести значні дивіденди як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях.

Список використаної літератури:

1. Bandura A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory / A. Bandura. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 617 p.
2. Olson, D. H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*. 22. Pp.144–167.
3. Orozco-Vargas A. E., Aguilera-Reyes U., García-López G., I., (2009). *Revista de Educación (Madrid)* 396. Pp. 125–147
4. Park C.; Harris W. V.; Fogarty K. (2024). The Impact of Family Relationship Quality on Youth's Career Decision-Making Self-Efficacy: The Mediating Role of Youth's Positive Decision-Making Skills. *The Family Journal*. Pp.222–229.
5. Zakiei, A., Vafapoor, H., Alikhani, M., Farnia, V., & Radmehr, F. (2020). The relationship between family function and personality traits with general self-efficacy (parallel samples studies). *BMC Psychology*, 8(88). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00462-w>

ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ У ПОДРУЖНЬОМУ ЖИТТІ

*Шматок С.Ю**

Постановка проблеми. Подружнє життя є складним і багатогранним процесом, який включає в себе не лише фізичну та економічну взаємодію, але й емоційні та психологічні аспекти. Психологічна сумісність, яка визначається як співпадіння емоційних, інтелектуальних та особистісних характеристик партнерів, відіграє ключову роль у формуванні стійких та задовільних відносин між ними. У цій статті ми дослідимо поняття психологічної сумісності у подружньому житті, її вплив та стратегії забезпечення.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз поняття психологічної сумісності у подружньому житті.

Виклад основного матеріалу. Психологічна сумісність означає гармонійну взаємодію між партнерами на рівні емоцій, цінностей, потреб та комунікації. Вона виявляється у спільному розумінні та підтримці, взаємній довірі та відкритості, а також у здатності згоджуватися на компроміси та вирішувати конфлікти. Психологічна сумісність не передбачає повної ідентичності партнерів, але вона створює основу для здорових та збалансованих відносин.

Вивченню сім'ї та подружніх стосунків присвячена досить велика частина психологічних досліджень, у часі – до середини 90-х гг. ХХ ст. [8; 9]. Зокрема, характерний інтерес до проблеми подібності та відмінності подружжя у плані особистісних характеристик, а також рольових та ціннісних орієнтацій [1; 3].

Багато робіт присвячено проблемі орієнтацій подружжя у сфері сімейних ролей. Всі ці дослідження об'єднані однією метою: вивчити подружню задоволеність шлюбом та фактори, що впливають на рівень задоволеності шлюбом, які є як усвідомлюваними подружжям, тобто засвоєними під час становлення кожного з них як особистості, так і неусвідомленими. При дослідженні різних підходів до трактування даного явища, була виявлена наступна проблемна ситуація: кожен автор формує поняття подружньої задоволеності шлюбом, виходячи з власних професійних переконань, теоретичної підготовки та результатів практичного вивчення питання, відповідно, у психології сім'ї та шлюбу немає єдиного поняття, яке б об'єктивно та повною мірою відображало суть даного явища [10].

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Вітчизняні та зарубіжні дослідники (Т. А. Гурко, Н. Глен, Дж. Медлінг, М. Маккері та ін.) зробили низку спроб узагальнення та класифікації факторів, що впливають на рівень задоволеності шлюбом у сімейних пар, але проведений аналіз літературних джерел показав, що питання, що стосуються вивчення якості шлюбу, а саме задоволеності подружжя сімейними відносинами, розглянуті недостатньо широко [4; 6; 7]. З іншого боку, враховані в повному обсязі чинники, мають значення щодо цього проблемної області.

Існує кілька ключових факторів, які впливають на психологічну сумісність у подружньому житті (таблиця 1).

Таблиця 1

Фактори, що впливають на психологічну сумісність у подружньому житті

№	Фактор	Сутність
1	Емоційна інтелігентність	Здатність розуміти та відчувати емоції як у себе, так і у партнера, а також вміння ефективно керувати ними
2	Комунікаційні навички	Здатність відверто спілкуватися, слухати партнера, виражати свої почуття та потреби, а також вирішувати конфлікти конструктивно
3	Спільні цінності та інтереси	Наявність спільних цілей, цінностей та інтересів сприяє спільному розвитку та підтримці
4	Взаємна підтримка та повага	Відчуття підтримки, поваги та почуття поваги до партнера є важливими елементами здорових відносин

Психологічна сумісність має значний вплив на стабільність, щасливість та тривалість подружніх відносин. Дослідження показують, що партнери, які відчують високий рівень психологічної сумісності, частіше відчують задоволення від відносин, мають менше конфліктів та розлучень, а також сприяють своєму психологічному та емоційному благополуччю.

Стратегії, які можуть допомогти підтримувати та збільшувати психологічну сумісність у подружньому житті, представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Стратегії покращення психологічної сумісності подружжя

№	Фактор	Сутність
1	Активне слухання та спілкування	Регулярне відверте спілкування, включаючи вислуховування партнера та вираження своїх почуттів та потреб
2	Розвиток емоційної інтелігентності	Вивчення навичок управління емоціями та розуміння їх у партнера

№	Фактор	Сутність
3	Спільна діяльність та інтереси	Витрачання часу разом на спільні заняття та розваги, що сприяє підтримці та зміцненню відносин
4	Пошук допомоги	У разі потреби звертання до професійного психологічного консультанта або сімейного терапевта для вирішення конфліктів та покращення взаємин

Подружжя – це складний соціальний і психологічний союз двох осіб, що вимагає постійної уваги, розвитку та зусиль для підтримання гармонійних відносин. Психологічна сумісність в подружньому житті є однією з ключових складових щасливого та стійкого партнерства.

Ефективна комунікація – це основа будь-яких взаємин, включаючи подружні. Важливо вміти слухати партнера, виражати свої почуття та думки відверто та конструктивно, а також шукати компроміси у вирішенні конфліктів. Запровадження щоденного часу для спільного спілкування, обговорення планів та проблем, а також використання методів активного слухання можуть значно покращити комунікацію в подружньому житті.

Висновки. Психологічна сумісність в подружньому житті відіграє важливу роль у формуванні стабільних, задовільних та гармонійних відносин. Її вплив виявляється у підтримці емоційного та психологічного благополуччя партнерів, а також у стабільності сімейного клімату. Забезпечення психологічної сумісності вимагає уваги, розвитку та зусиль з обох сторін, але він є важливою складовою для щасливого та стійкого подружнього життя.

Список використаної літератури:

- Айвазова, Д. Г. Методичні особливості дослідження задоволеності шлюбними відносинами. Соціальна психологія. 2014. № 51. С. 148–155.
- Араканцева, Т. А. Дослідження взаємозв'язку деяких психологічних параметрів подружніх відносин та гендерних характеристик подружжя. Актуальні проблеми психологічного знання. 2014. № 3 (32). С. 108–115.
- Балашова, Т. Б. Вплив особистісних особливостей партнерів на окремі характеристики взаємодії в подружній парі. Актуальні проблеми психологічного знання. К. 2012. № 1 (22). С. 56–63.
- Берн Еге. Трансакційний аналіз у психотерапії. Вид.: Ексмо, 2015. 368 с.
- Волкова А. Н. Соціально-психологічні фактори подружньої сумісності. Дис... канд. психол. наук. К. 2001. 236 с.
- Сухобська Г. С. Поняття «Зрілість соціально-педагогічного розвитку людини» у контексті андрагогіки. Нові знання. 2002. № 4. С. 17–20.
- Шнейдер, Л. Б. Сімейна психологія. Антологія. Вид.: Академічний проект, 2010. 720 с.

СЕКЦІЯ 12

ПСИХОЛОГІЧНІ
МЕТОДИ РОБОТИ
З ДЕСТРУКЦІЯМИ ТА
ДЕСТРУКТИВНИМИ
СТАНАМИ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ

*Бартко А.О**

Проблема РХП вперше привернула увагу зарубіжних фахівців в середині 60-х років ХХ ст., оцінити ступінь поширення РХП складно, оскільки ті, хто страждають ними, неохоче говорять про свій стан або повністю заперечують наявність у них будь-якого розладу. Звернення ж до фахівців – це в більшості випадків ініціатива рідних і близьких, які побоюються за їх життя і здоров'я [1, с. 189].

РХП у загальному можна визначити як порушення, що призводять до зміненого споживання їжі та впливають на фізичне здоров'я людини і на її психосоціальне функціонування. Різні такі розлади мають подібні механізми розвитку, супроводжуються патологічною занепокоєністю та заклопотаністю людини своєю вагою, формою тіла [2].

Труднощі діагностики РХП на ранніх стадіях зумовлені тим, що хвороба ховається під різного роду дієтами або серйозним захопленням фітнесом, які активно пропагуються ЗМІ і прийняті як схвалювані соціумом моделі поведінки [3, с. 5].

Поширення РХП частково обумовлено доступністю їжі. Достаток продуктів, що містять цукор, хлібобулочних виробів створюють складнощі для утримання ваги в межах норми. У зв'язку з цим відбувається зведення худого тіла в культ. На щастя, не всі приймають його як еталон краси, що підтверджує думку про те, що доступність їжі – лише один з можливих факторів. Вчені вважають, що РХП – результат біологічних, психологічних і соціокультурних факторів [4, с. 461].

Деякі варіанти порушень харчової поведінки увійшли в класифікації хвороб і вважаються розладами. У Міжнародній класифікації хвороб (МКБ-10) в розділі розладів прийому їжі, вказана нервова анорексія (завзята активна відмова від їжі з прагненням до максимальної худоби і втрати ваги), булімія (неконтрольовані напади переїдання, за якими слідує компенсаторна поведінка: викликання блювоти, очищення кишечника або інтенсивні фізичні вправи), психогенне переїдання і психогенна втрата апетиту[5].

У стандарті DSM-5, на основі якого працюють психіатри, харчові розлади представлені більш диференційованою картиною. Там, крім пере-

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

рахованих розладів, присутній румінація, тобто нав'язливе відригування їжі з метою або її повторного пережовування, або випльовування, або зво ротного ковтання; розлад прийому їжі унікаючого і обмежувального типу, при якому людина обмежує прийом певної їжі (наприклад, насиченої жирами або вуглеводами) і в результаті недоотримує важливі поживні речовини; а також фетиші в апетиті, при якому люди відчують тягу до неїстівного: крейди, вугілля, папері і тому подібному [6].

Є феномени, які описуються, вивчаються і обговорюються в медичному співтоваристві, але які поки не включені в діагностичні мануали. Серед них, зокрема, орторексія, при якій об'єктом фіксації і обмежувальної поведінки є здоровий спосіб життя, зокрема здорова їжа. У разі якщо ці обмеження займають більшу частину життя людини і мають шкідливий вплив на його здоров'я, можна стверджувати, що це близько до розладу.

В контексті потреб людини можна виділити кілька функцій їжі. Перша функція – це насичення. Друга функція, спрямована на задоволення емоційних потреб, – це отримання задоволення. Людина може демонструвати деяку схильність справлятися зі стресом або з якимись негативними переживаннями за рахунок їжі. Третя функція їжі пов'язана з відчуттям контролю. Для людей з анорексією (які часто схильні до перфекціонізму) контроль за тим, що і як вони їдять, є способом досягти почуття контролю, пов'язаного з досягненням ідеального уявлення про себе.

В даний час існують різні підходи до визначення сутності та структури харчової поведінки. З точки зору В. Д. Менделевича, харчова поведінка є складним феноменом, який передбачає ціннісне ставлення до їжі і пов'язаним з нею ритуалів, і одночасно які уособлюють собою певну когнітивну модель поведінки, реалізовану в різних умовах і орієнтовану на образ власного тіла [7].

Дослідники також вказують на роль харчової поведінки як складної поведінкової реакції на різні внутрішні і зовнішні чинники в підтримці сталості внутрішнього середовища організму, в тому числі і функціонування психіки [6]. У структуру харчової поведінки, як правило, включають установки, форми поведінки, звички і емоції, пов'язані з їжею або прийомом їжі [2].

Таким чином, порушення харчової поведінки може розглядатися як поведінковий синдром, детермінований сукупністю біологічних і психологічних факторів, що веде до погіршення функціонального стану організму і соціальної дезадаптації.

В даний час у вітчизняній клінічній психології відсутні дослідження, спрямовані на вивчення впливу психологічних і соціальних факторів на формування розлади харчової поведінки у співробітників кримінально-виконавчої системи, існує потреба в підготовці науково обґрунтованих рекомендацій по профілактиці зазначеного психічного розладу.

Слід враховувати такі фактори впливу на харчову поведінку людини, як:

1. Культурні цінності. Слід розуміти, що культура у широкому значенні цього терміну є основою усіх харчових виборів. Люди використовують категорії та правила своїх власних культур, субкультур, етнічних та професійних груп для окреслення того, що саме вони вважають прийнятною та/або найбільш вдалою їжею, обсяги та можливі поєднання обраних харчових продуктів, та види продуктів, традиційно позначувані як найкращі чи навпаки, заборонені [5].

2. Сприйняття, переконання, установки та цінності. Люди вибудовують власні сприйняття, переконання та установки щодо їжі на основі культурних цінностей та психосоціальних факторів, які формують їх харчові вибори. Такі ширші культурні конструкції можуть не завжди співпадати зі строгими науковими поглядами на безпечність чи харчову поживність тих або інших продуктів. Наприклад, сприйняття широким загалом ризиків обробки фруктів та овочів знезаражувальними хімікатами відрізняється від аналогічного сприйняття серед вчених-хіміків та спеціалістів-дієтологів, бо громадська думка має тенденцію до перебільшення небажаності зовнішніх, нечітких, неконтрольованих та техногенних ризиків, звертаючи набагато меншу увагу на ті ризики, щодо яких люди насправді мають та можуть робити вибір.

3. Соціальні впливи. Людина здебільшого споживає їжу у присутності інших. Дослідження показують, що ефект соціальної фасилітації призводить до нижчого рівня споживання їжі наодинці і відповідно до вищого у обстановці групового споживання, особливо коли такі групи складаються зі знайомих між собою людей.

4. ЗМІ та реклама. Засоби масової інформації є одним із ключових джерел інформації про їжу та харчування для багатьох людей. Більшість рекламних бюджетів витрачають компанії, які виробляють упаковані солодкі та жиромісні продукти з високим рівнем обробки.

Із порушеннями харчової поведінки асоційовані численні негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини, її благополуччя та якості життя. В осіб із РХП існує підвищений ризик розвитку різних соматичних порушень, передчасної смерті, вони частіше схильні до вчинення суїцидальних спроб, порівнюючи з особами без таких порушень. Розлад харчової поведінки є значним стресом як для самого хворого, так і для його сім'ї. У дорослому віці це ускладнює функціонування людини у значущих сферах життя, порушує її благополуччя і знижує якість життя в цілому (Schaumberg et al., 2017). Разом з тим, соматичні, психологічні та психосоціальні порушення, які супроводжують розлади харчової поведінки, часто буває складно виявити, через що такі пацієнти не завжди отримують потрібне лікування.

Виконавши теоретичний аналіз джерел, можемо зробити висновок, що, незважаючи на значну увагу науковців до феномену розладів харчової поведінки, це явище залишається недостатньо дослідженим. Визначення конкретних чинників, що спричиняють розлади харчової поведінки у конкретної особи, часто ускладнюється через складність психічних механізмів та поширене почуття сорому звертатися за допомогою до спеціалістів.

Список використаної літератури:

- Ваколюк Л. М., Сокур С. О., Секрет Т. В. Ожиріння: профілактичні та медико-соціальні аспекти. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2015. Т. 19. № 21. С. 197–201.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvnmu_2015_19_1_54
- Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз проблем харчової поведінки особистості: Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків, 2017. Вип. 55. С. 5–12.
- Вознесенська Т. Г. Клініко-психологічний аналіз порушень харчової поведінки при ожирінні. Журнал неврології й психіатрії. 2001. №12. С. 19–24.
- Бурлачук Л. Ф., Шебанова В. І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. № 1. С. 53–66.
- Богучарова О. І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.01. КНУ ім. Тараса Шевченка: Київ, 2013. 39 с.
- Богучарова О. І. Практика психологічного супроводження здоров'я як посилення суб'єктності особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. Праць Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. Луганськ, 2015. № 3 (38). С. 454–461.
- Абсалямова Л. М. Психологічне дослідження проблем харчової поведінки у жінок. Науковий вісник Херсонського державного університету: Збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2016. Вип. 5. Т. 1. С. 7–12.

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ: ВПЛИВ ГРУПОВОЇ ДИНАМІКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ НОРМ

*Гринь Н.Р.**

Підліткова девіантна поведінка є складною та актуальною проблемою в сучасному суспільстві, яка породжує значні соціальні та психологічні виклики. Такі явища, як насильство та наркотична залежність, залишаються в середовищі підлітків та потребують негайної уваги та вивчення. Розуміння соціальних детермінант девіантної поведінки підлітків є критично важливим для розробки ефективних стратегій превентивних заходів та інтервенцій.

Серед науковців, що вивчали вплив групової динаміки та соціальних норм на девіантну поведінку серед підлітків, можна відзначити О. Безпалько, І. Зверева, А. Капську, К. Левін, С. Аш, М. Бігус, Г. Ільєнко, В. Потєбенько.

Недавні дослідження, зокрема вивчення соціального впливу ровесників на девіантну поведінку серед підлітків [1] та вплив групової норми на вживання наркотиків серед підлітків [2], надають важливий внесок у наше розуміння цієї проблеми.

Так, було встановлено, що підлітки, які перебувають у групі з девіантними ровесниками, мають вищу ймовірність займатися девіантною поведінкою, такою як вживання алкоголю та участь у незаконних діях, порівняно з тими, хто перебуває у групі з нетиповою для такої поведінки [1].

Водночас, було з'ясовано, що підлітки, які сприймають вживання наркотиків як прийнятну норму у своїй групі ровесників, мають вищу ймовірність вживання наркотиків порівняно з тими, хто сприймає цю поведінку як неприйнятну [2].

Крім того, конфліктні ситуації та взаємні протистояння між підлітками можуть впливати на їхню девіантну поведінку. Дослідження показують, що молодь, що зазнає постійних конфліктів у своєму оточенні, має більшу схильність до девіантної поведінки, так як конфлікти можуть стимулювати стрес та негативні емоції, що можуть виявитися у вживанні наркотиків, агресивних діях тощо [3].

Для вивчення соціально-психологічних детермінант девіантної поведінки підлітків були обрані наступні методики: «Методика вивчення схильності особи до девіантної поведінки» А.Басса та А.Даркі та «СОП

* Здобувач 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

(схильність до відхилень поведінки) (А. Н. Орел). Наша вибірка становила 33 особи з 2-х класів НЗ: 19 учнів 9-го класу та 14 учнів з 8-го класу.

Спершу, пропонується розглянути дані таблиці за методикою Басса-Даркі зі шкалами «Відчуття провини», «Негативізм», «Схильність до підозр».

Таблиця 1

	Нег	Образа	СдП
МБ	60	52	66
ПМ	0	91	110
ІС	60	52	22
ВМ	20	26	88
ВА	80	13	110
РД	20	78	88
КО	0	13	22
ЗІ	40	39	44
ЮС	40	91	77
КМ	40	78	66
МВ	80	91	77
КВ	60	39	44
? І	40	104	88
ШК	60	78	66
ЮА	20	52	66
СА	20	91	55
ЄД	100	52	88

Таблиця 2

	Нег	Образа	СдП
ПП	60	52	99
РГ	60	104	88
СР	60	65	66
РО	20	26	88
ТР	100	104	55
ЯО	60	78	44
Тве	0	78	66
БК	60	91	77
ОО	20	52	77

	Нер	Образа	СдП
КА	60	91	44
ЄА	80	39	55
ІО	20	65	55
МД	60	65	44
РТ	20	65	88
Тва	20	91	77
БР	80	39	55

Негативізм – опозиційна поведінка проти авторитету та правил, може починатися з пасивного супротиву, але переростати в активні дії. Підозрілість – схильність до недовіри та обережності, ґрунтується на переконанні, що оточуючі хочуть завдати шкоди. Образа – прояв заздрості та ненависті, обумовлена гнівом або невдоволенням.

Було встановлено, що в опитуваних рівень негативізму, підозрілості та образи в середньому вище середнього для даних шкал (60 балів).

Далі розглянемо результати дослідження СОП, а саме шкалами «Схильність до адиктивної поведінки» та «схильність до девіантної поведінки»:

Таблиця 3

	№	Ади	Дев
МБ	1	42	43
ПМ	2	35	34
ІС	3	37	41
ВМ	4	42	48
ВА	5	46	48
РД	6	57	62
КО	7	35	39
ЗІ	8	37	37
ЮС	9	55	55
КМ	10	48	50
МВ	11	48	57
КВ	12	37	41
ТІ	13	39	39
ШК	14	44	55
ЮА	15	50	48
СА	16	35	41

	№	Ади	Дев
ЄД	17	50	57
ПП	18	48	53
РГ	19	53	53
СР	20	44	41
РО	21	35	37
ТР	22	57	57
ЯО	23	42	46
Тве	24	35	34
БК	25	53	53
ОО	26	48	46
КА	27	50	53
ЄА	28	55	55
Ю	29	30	34
МД	30	44	48
РТ	31	35	39
Тва	32	50	43
БР	33	37	43

Вивчаючи кореляційні зв'язки, ми виявили їх серед шкал:

- Адиктивна – Підозрілість = 0,23;
- Адиктивна – Негативізм = 0,45;
- Адиктивна – Образа = 0,33;
- Девіантна – Підозрілість = 0,17;
- Девіантна – Негативізм = 0,57;
- Девіантна – Образа = 0,24;

Кореляція між обраними шкалами присутня. Більшою мірою, вона слабка, але значення показників за шкалою «Негативізм» найбільше корелює з показниками шкал «Девіантна та Адиктивна поведінка», що дозволяє стверджувати, що підлітки схильні до адиктивної та девіантної поведінки мають високий прояв негативізму.

Дослідження чітко демонструє, що рівень негативізму, підозрілості та образи у підлітків значно вище за середнє значення. Цей феномен можна пояснити з точки зору психосоціальних теорій, таких як теорія соціального навчання та теорія групової динаміки. Це може бути результатом відчуття відчуження та відсутності підтримки у сім'ї, школі або серед друзів. Мала

кількість позитивних соціальних моделей та переважання негативних стереотипів можуть сприяти формуванню агресивних та девіантних проявів у молоді.

У контексті воєнної кризи, ці явища можуть бути особливо помітними. Стрес, тривога та невизначеність, що супроводжують конфлікт, можуть поглиблювати відчуття загрози та небезпеки серед молоді. Боязнь майбутнього та відсутність перспектив можуть сприяти поширенню ворожнечі та негативних стереотипів. Це в свою чергу може відобразитися на психічному стані підлітків, спричиняючи агресивну чи девіантну поведінку, а також вияви негативної соціалізації, такі як насильство та ворожнеча.

Підлітки, схильні до наслідування поведінки та емоцій своїх однолітків, особливо тих, які сприймаються як авторитетні та важливі. Це може призвести до того, що вони переймуть негативні емоційні патерни, якщо оточені однолітками, які схильні до негативізму, підозрілості та образи.

Висновки:

Наше дослідження розкриває важливість та актуальність проблеми підліткової девіантної поведінки в сучасному суспільстві, яка створює значні соціальні та психологічні виклики. Враховуючи наростаючу загрозу насильства та наркотичної залежності серед підлітків, розуміння психологічних детермінант цього явища стає критично важливим для розробки ефективних стратегій превентивних заходів та інтервенцій. Проведене дослідження вказало на високий рівень проявів негативізму, підозрілості та образи у підлітків. Ми встановили кореляційний взаємозв'язок між проявами негативізму та схильністю до девіантної та адиктивної поведінки, а також тенденцію до кореляції між підозрілістю та схильністю до образ з проявами такої поведінки.

Наше дослідження виявило, що соціальне середовище, зокрема взаємодія з ровесниками, суттєво впливає на формування девіантної поведінки підлітків. Такі результати вказують на необхідність розвитку соціальних компетенцій та підтримки позитивних групових динамік для профілактики девіантної поведінки серед молоді.

Список використаної літератури:

- Daspe, M.-È., Arbel, R., Ramos, M. C., Shapiro, L. A. S., & Margolin, G. (2019). Deviant peers and adolescent risky behaviors: the protective effect of nonverbal display of parental warmth [Електронний ресурс]. *Journal of Research on Adolescence*, 29(4). 863–878. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4130778/>
- Reeta, V. (2020). Effect of Peer Influence on Juvenile Delinquency [Електронний ресурс]. *Research Journal of Humanities and Social Sciences*. 11(2). 148–152. (https://www.researchgate.net/publication/357112166_

Effect_of_Peer_Influence_on_Juvenile_Delinquency)

Денисов І. Г. Схильність до асоціальної поведінки в структурі самосвідомості підлітка. І. Г. Денисов. Наука і освіта. Спецвипуск 8. Проект «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». Одеса. 2009. С. 189–193.

Кулікова, І. Девіантна поведінка підлітків: причини та наслідки. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Випуск 9(3). 2018, С. 25–33.

Муринець Н. Я. Мотивація девіантної поведінки дітей. Забезпечення органами внутрішніх справ європейських стандартів прав людини у своїй діяльності: тези наук.-практ. сем. (м. Львів, 7 груд. 2012 р.). Львів. ЛьвДУВС. 2012. С. 191–195.

ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПРОЯВУ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

*Панасюк Я.С.**

У сучасному суспільстві спостерігається вкрай несприятлива ситуація через підвищене споживання алкоголю, та як наслідок зростання рівня тенденції до алкогольної залежності.

За статистичними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щороку у світі близько 3 мільйонів людей помирають через зловживання алкоголем, що становить 5,3% від усіх смертей. Крім того, щонайменше для 140 мільйонів людей алкогольна адикція є проблемою. Серед людей віком від 20 до 39 років приблизно 13,5% усіх випадків смерті пов'язані з вживанням алкоголю. У багатьох країнах спостерігалось різке зростання споживання алкоголю під час пандемії COVID-19, що за прогнозами, спричинить тисячі додаткових смертей у короткостроковій та довгостроковій перспективі.

Кризові явища, які відбуваються в багатьох сферах суспільного життя, сприяють втраті почуття безпеки у значної частини населення. Виникає стан невпевненості і страху перед дійсністю, що породжує бажання відійти від проблем, в тому числі через вживання алкоголю.

Алкогольна залежність продовжує бути однією з важливих соціальних проблем сьогодення, оскільки наслідки зловживання алкоголем впливають не лише на фізичне та психічне здоров'я окремих людей, але й на соціальні та демографічні процеси в суспільстві.

При алкогольній залежності виникають патологічні зміни усіх внутрішніх органів і систем організму, зокрема вражаються центральна нервова система, печінка та серцево-судинна системи. Алкогольна адикція зумовлює стійкі порушення психіки, викликає зниження працездатності, швидку стомлюваність, ослаблення пам'яті, несталість настрою, дратівливість, підвищену тривожність. У залежних осіб спостерігається схильність до конфліктів та насильницької поведінки, підвищений ризик суїцидальної поведінки. Окрім того, алкогольна залежність призводить до серйозних негативних наслідків для функціонування людини в сімейному, соціальному та професійному середовищі; завдає значної економічної шкоди окремим людям і суспільству загалом.

* Здобувачка I курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія», Волинський національний університет імені Лесі Українки (Україна). Наукові керівники: Мудрик А. Б., кандидат психологічних наук, доцент Волинський національний університет імені Лесі Українки Мітош А. В., кандидат психологічних наук, доцент Волинський національний університет імені Лесі Українки

Алкогольна адикція є однією із форм девіантної (що відхиляється від норми) поведінки, яка характеризується непереборною потребою в споживанні алкоголю, втратою контролю над його вживанням, а також фізичною та психологічною залежністю від нього.

Людина зазвичай прагне до перебування в стані фізичного та психологічного комфорту, однак різного роду зовнішні та внутрішньоособистісні чинники можуть цьому перешкоджати. Є особистості, які здатні мобілізувати внутрішні ресурси для ефективного подолання коливань психоемоційного стану. Однак, деякі індивіди мають труднощі з адаптацією до стресових ситуацій, частих змін настрою та психофізичного тону, та можуть використовувати відповідні адиктивні агенти (алкоголь, наркотики, токсичні речовини) для штучного змінення стану своєї свідомості [2]. З огляду на це, основною причиною формування будь-якої адикції досить часто є прагнення особи з низькими адаптивними можливостями втекти від травмуючої реальності за допомогою переживання інтенсивних емоцій або зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин, фіксації уваги на певних предметах або видах діяльності (адиктивних об'єктах, або об'єктах залежності). Алкогольна адикція виражається у прагненні до втечі від реальності шляхом зміни свого психічного стану через вживання алкоголю.

Алкогольна залежність відноситься до хімічних типів адиктивної поведінки. Термін «алкоголізм» вперше ввів шведський лікар Магнус Гусс в 1849 році в його праці «Хронічний алкоголізм, або хронічна алкогольна хвороба». Гусс звернув увагу на специфічні симптоми неправильного функціонування організму, які є наслідком змін спричинених алкоголем. Аналіз наукової літератури свідчить, що на сьогоднішній день алкоголізм прийнято розглядати як складне захворювання, що характеризується медико-біологічними, психологічними та соціальними компонентами.

Існує багато теорій, які пояснюють причини та механізми розвитку алкогольної залежності, серед яких ендокринна, біологічна, генетична, соціально-гігієнічна та психологічна. Однак, серед важливих «факторів ризику» виокремлюють дві групи: 1) фактори, що провокують споживання алкогольних напоїв; 2) особливості особистості, в тому числі фізіологічні та біологічні, які визначають спосіб реакції на алкоголь. До емоційно-особистісних особливостей, які зазвичай відносяться до двох груп, включають емоційну лабільність як ознаку генетичної схильності до формування залежності, надмірну тривалість афективних реакцій, схильність до депресій та стан емоційної напруги [1]. Соціально-психологічні характеристики особистості є важливим чинником у розвитку алкогольної залежності, адже впливають на перебіг захворювання, на подальшу реабілітацію осіб з алкогольною залежністю та якість їхнього життя.

Рядом досліджень було виявлено, що серед осіб з алкогольною залежністю переважали демонстративні, збудливі, гіпертимні, циклотимні особистості за типом акцентуації характеру. За структурою особистості переважали психопатичні, паранояльні, гіпоманійні особи. Також, алкозалежні здебільшого характеризуються низьким рівнем турботи про своє соматичне здоров'я та низькими показниками психологічного благополуччя. Також досліджено прямі кореляції між алкогольною залежністю та екстернальним локусом контролю, а також такими захисними механізмами, як витіснення, заперечення, заміщення та регресія. Отож, особи з алкогольною адикцією характеризуються лабільною нервовою системою, схильністю до різких змін настрою та, ймовірно, підвищеною чутливістю до стимулів зовнішнього середовища.

З огляду на вищезазначене, можна зробити висновок, що алкогольна залежність є складним, багатофакторним явищем, яке суттєво впливає на фізичне та психічне здоров'я, соціальну адаптацію і загальне благополуччя особистості. Розуміння складності та багатогранності цієї проблеми є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та реабілітації осіб з алкогольною залежністю, що, в свою чергу, може сприяти покращенню соціального, економічного та психологічного стану суспільства в цілому.

Список використаної літератури:

Опря Є. В. Клініко-психопатологічні порушення при алкогольній залежності (діагностика та принципи лікування). «Вісник психіатрії та психофармакотерапії». 2008. № 2. С. 86–89.

Штейн Н. Г. Психологічні механізми формування адиктивної особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2012. № 4. С. 280–285.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОЇ КРИЗИ

Поплавська І.О*.

Підлітковий вік (10–15 років) – складний період формування особистості (за Л. Божович, це другий період народження особистості), він формує соціальну спрямованість та моральну свідомість: моральні концепції, судження, оцінки, запозичені у дорослих, думки щодо кодексу поведінки. Шлях до оволодіння ними – через реальні стосунки, через оцінку дорослими своєї діяльності. Ставлення до всіх рис свого «Я» залежить від системи цінностей, яка формується завдяки впливу членів своєї сім'ї та ровесників. Саме тому одні гостро переживають відсутність зовнішньої краси, а інші – фізичної сили, дехто всю увагу спрямовує на підвищення результатів у спортивних видах діяльності. Моральна мотивація ще не є стійкою, тому підліток легко піддається навіюванню, таким формам соціальної поведінки, які роблять його дорослим у власних очах.[1] Піддається він легко впливу зовнішніх факторів, особливо в умовах війни, коли обмежені безпосередні контакти, на них можуть впливати ЗМІ. Наслідки впливу можуть бути різними, однак найбільш небезпечною може бути агресія. Агресивна поведінка підлітків дуже актуальна проблема, що привертала увагу багатьох вітчизняних (Г. М. Андреева, Е. В. Романин, С. Е. Рошин, Т. Г. Румянцева та ін.) і зарубіжних авторів (А. Бандура, Р. Вальтер, К. Лоренц та ін.). Розробці практичної сторони агресії у підлітковому періоді присвячені праці зарубіжних і вітчизняних науковців: К. Додж, М. Каплан, К. С. Лебединської, А. Патерсон, М. М. Райської, Г. Е. Сухаревої, Р. Хусман та ін. В. І. Мурадова, вивчаючи причини агресії у підлітків, дійшла такого висновку: «Агресивні тенденції в підлітковому віці обумовлені двома найбільш яскравими факторами – це новоутворення віку і вплив соціуму. На підлітка впливає його сім'я, школа і однолітки, а також діяльність різних ЗМІ, які на тлі хворобливого підліткового кризи залишають важкий слід на психологічному здоров'ї підлітка, що тягне за собою прояв агресивної поведінки» [2]. Однак ґрунтовних досліджень агресивності в підлітковому віці та умов її подолання на сьогоднішній день немає.

Агресивна поведінка складається з трьох ключових компонентів: во-

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

рожості, наміру нанесення шкоди та фактичного нанесення шкоди. Перший компонент, ворожість, є емоційно-особистісним аспектом агресивної поведінки. Вона відображається у внутрішніх почуттях або емоціях особи, таких як гнів, роздратованість, ворожість чи ворожнеча. Ці емоції можуть виникати від різних причин, таких як неприйняття, стрес, образи, невдоволення або відчуття загрози. Другий компонент, намір нанесення шкоди, представляє собою когнітивний аспект агресії. Це свідоме бажання чи намір особи завдати шкоди іншій особі. Цей компонент може виникати як результат переживання ворожості та емоційного напруження, але він також може бути вирішальним для вчинення конкретних дій. Третій компонент, фактичне нанесення шкоди, є операційним аспектом агресивної поведінки. Це фізична або вербальна дія, спрямована на завдання шкоди іншій особі. Фактичне виконання агресивних дій може варіюватися від мінімального впливу до серйозних травм або пошкоджень. Взаємодія цих трьох компонентів утворює основу агресивної реакції. Важливо врахувати, що кожен із цих компонентів може бути присутнім в різній мірі в залежності від ситуації та індивідуальних особливостей особи.

Проблема агресії та агресивної поведінки в науці набуває актуальності, коли суспільство знаходиться в стані економічної, політичної кризи. Крайнє десятиліття поглибило цю кризу, загострила її війна на Сході України. Спостерігається радикальна і вимушена переорієнтація поведінки молоді, що спричиняє вияви агресії, зростання насильства і злочинності, жорстокості людей у побутовій соціальній поведінці.

Існує багато підходів до визначення факторів агресивної поведінки, але їх можна об'єднати у три групи. Перша група факторів – ускладнення нейропсихічного розвитку підлітків, порушення емоційної сфери і психопатичні відхилення. Серед психічних захворювань, які спричиняють агресивну поведінку можуть бути: тривожні розлади, депресія, розлади харчової поведінки, розлади особистості, психічна травма, посттравматичний стресовий розлад. Водночас вчені схильні вважати, що лише 5–6% неповнолітніх, схильних до руйнівної й антисоціальної поведінки, мають такі психічні проблеми. Друга група факторів – соціальне середовище підлітків: батьківська сім'я, групи ровесників, до яких вони входять, шкільне середовище. Вплив сім'ї визначається як провідний. Зокрема дослідник Heide виявив, що підлітки, які чинили вбивство, керувались розповідями значно старших за віком людей. А дослідник Shoemaker довів, що підлітки наслідують насильство як приклад знайомих дорослих.[1] Окрему групу ризику становлять підлітки, які виховуються поза межами сім'ї в закладах інституційного догляду. Третя група факторів – це психологічні. Підлітковий вік характеризується суттєвими змінами у фізичній та емоційній сферах дитини через гормональну перебудову. Психологи виділяють де-

сять поведінкових проявів, які можуть впливати на агресивність підлітка: прояви реакції активного протесту, прояви реакції пасивного протесту, прояви реакції відмови, прояви реакції імітації, прояви реакції компенсації і гіперкомпенсації, прояви реакції емансипації, прояви реакції захоплення, прояви реакції групування, прояви реакції сексуального потягу, прояви реакції саботажу.

Соціальний статус, наприклад, може впливати на сприйняття агресії та способи її виявлення: люди з високим соціальним статусом можуть мати більші можливості для виявлення агресії, але водночас їм може бути дозволено більше, і їхні дії можуть бути менше засуджені. З іншого боку, люди з низьким соціальним статусом можуть виявляти агресію як спробу піднятися у соціальній ієрархії або як спосіб зняти стрес. Біологічні характеристики також можуть грати роль у виявленні агресивної поведінки. Однак важливо враховувати, що біологічні фактори можуть взаємодіяти з іншими аспектами, такими як соціальні чинники, індивідуальні особливості та середовище, що може ускладнити розуміння їхнього впливу на агресивну поведінку. Індивідуальні особливості також можуть визначати схильність до агресивної поведінки. Особистісні риси, такі як тривожність, емоційна стабільність, та психопатологічні характеристики можуть впливати на сприйняття та реакцію на різні ситуації. Військові конфлікти є серйозними джерелами стресу для підлітків та можуть мати значний вплив на їхнє психічне та емоційне благополуччя. Ці стресові умови можуть сприяти збільшенню рівня агресивності серед підлітків. Страх перед загрозою або потенційна небезпека може призвести до виникнення внутрішньої напруги та роздратованості, що в свою чергу може виявитися у вигляді агресивної поведінки. Тривога та невизначеність щодо майбутнього можуть підсилювати відчуття образливості та враження відчуженості серед молоді. Крім того, у воєнний період підлітки можуть стикатися з низкою складних моральних і етичних питань, пов'язаних з насильством, смертю та втратою. Ці досвіди можуть викликати внутрішній конфлікт та підвищити рівень агресивності у підлітків, які намагаються знайти способи впоратися з цими складними емоціями та ситуаціями. Військові конфлікти створюють надзвичайно стресові умови для підлітків, які можуть призвести до збільшення рівня агресивності серед них.

Підліткова агресія є мотивованою деструктивною поведінкою, яка суперечить загальноприйнятим соціальним нормам, що показує невміння адекватно реагувати на події та передбачає завдання шкоди іншим. Агресивний підліток створює масу проблем не лише оточенню, а й собі. В агресивних підлітків спостерігається суттєве звуження спектра міжособистісного спілкування та відбувається суттєва деформація особистісного розвитку. До особливостей підліткової агресії належить виражений

демонстративний характер, поява девіацій. З'ясовано, що для агресивних підлітків притаманні загальні індивідуально-психологічні характеристики та риси, виражені гендерні відмінності у вияві агресивних дій. До найвагоміших причин вияву агресії у підлітковому віці зараховано негативні впливи трьох факторів: сім'ї; однолітків та навколишнього середовища; ЗМІ та комп'ютерних ігор із виявами агресії.[3]

Розвиток програм та ініціатив з психологічної реабілітації для підлітків, які пережили воєнні події, може мати значний вплив на їхнє психічне здоров'я та адаптацію до нових умов. Крім того, програми психологічної реабілітації можуть включати навчання навичкам міжособистісної взаємодії та розвитку емпатії. Це може допомогти підліткам краще розуміти почуття та потреби інших людей, що може сприяти зменшенню конфліктів та насильства. Загальна мета таких програм полягає в тому, щоб надати підліткам необхідні інструменти та ресурси для того, щоб вони могли успішно адаптуватися до складних умов воєнного конфлікту та зменшити ризик агресивної поведінки. Ці програми відіграють важливу роль у створенні стабільного та мирного соціального середовища для молоді, що є ключовим чинником в запобіганні насильства та конфліктів.

Список використаної літератури:

- Журавель Т, Іванюк І. та ін. Профілактика деструктивної поведінки підлітків. Навчально-методичний посібник. 2022, 144 с.
- Мурадова В. І. Агресивна поведінка сучасних підлітків. Молодий вчений. 2016. № 15. с. 413–415.
- Сеага Семі. Зміст і особливості підліткової агресії та характеристика причин її розвитку. 2021. № 78. с. 125–129

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*Ткачук Л. В.**

Прояви агресивності в юнацькому віці можуть бути спричинені різними причинами: стресом, дезадаптацією, особистісними особливостями, специфікою міжособистісної взаємодії тощо. Стресові фактори є однією з найпоширеніших причин юнацької агресії, адже активізують рептильний мозок і його реакції «бий-біжи-завми».

Нижче перераховано ряд проблем, які виникали в світі та в Україні за останнє десятиліття.

Світ стикається з різними геополітичними конфліктами, що може призводити до стресу у націй та індивідів. Наприклад, напруженість між країнами, військові дії, тероризм тощо.

Пандемія коронавірусу значно вплинула на загальний рівень стресу та агресії в суспільстві через обмеження, економічний спад, втрату роботи, страх за здоров'я тощо.

Економічна нестабільність, безробіття та фінансові проблеми можуть призвести до стресу та агресивної поведінки в індивідів.

Напруження у міжособистісних відносинах, конфлікти в сім'ї, школі, на роботі чи в інших сферах можуть спричинити стрес та агресію.

Забруднення довкілля, природні катастрофи та зміни клімату можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я людей та збільшувати рівень стресу [4].

Юнацтво є важливою та перспективною частиною суспільства. Юність – це період, коли формуються цінності, установки, особистісні якості та навички, які визначатимуть їхнє майбутнє. Гармонійно розвинута молодь може стати активною частиною суспільства, що сприяє збереженню миру, розвитку культури, науки та економіки [5].

Проблема міжособистісних стосунків у осіб юнацького віку з різним рівнем агресивності є надзвичайно актуальною і має велике значення з погляду психологічного розвитку та соціальної адаптації молоді. Ось деякі аспекти, які підтверджують актуальність цієї проблеми:

Безпека та благополуччя. Високий рівень агресивності серед молоді може призвести до конфліктів, насильства та інших негативних проявів, які загрожують безпеці та благополуччю молодих людей і їхнього оточення [7].

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Короцінська. Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Психологічний розвиток. Міжособистісні взаємини важливі для психологічного розвитку молодих людей. Негативні міжособистісні стосунки, що виникають внаслідок агресивності, можуть призвести до розвитку психічних проблем, наприклад, тривожності, депресії та низької самооцінки [2].

Соціальна адаптація. Здатність до побудови позитивних та конструктивних міжособистісних стосунків є важливою складовою соціальної адаптації молоді. Недостатня вміння врегулювати конфлікти та встановлювати позитивні взаємини може ускладнити процес інтеграції в суспільство та отримання успіху в освіті та кар'єрі [0].

Превенція насильства. Розуміння та вирішення проблеми агресивності серед молоді допомагає у превентивних заходах проти насильства, булінгу та інших форм негативного взаємодії.

Освітня та педагогічна діяльність. Працівники освіти та психологи важливі для розв'язання проблеми агресивності серед молоді. Розробка програм психосоціальної підтримки, тренінгів з розвитку міжособистісних навичок та педагогічних методик допомагає зменшити рівень агресивності та покращити якість міжособистісних стосунків серед молоді.

Отже, проблема міжособистісних стосунків у осіб юнацького віку з різним рівнем агресивності залишається актуальною і потребує комплексного підходу для ефективного вирішення.

Дослідження проблеми міжособистісних стосунків у осіб юнацького віку з різним рівнем агресивності займаються вчені з різних галузей, таких як психологія, педагогіка, соціологія та інші. Ось деякі відомі автори, які проводили дослідження в цій області: А. Бандура, Р. Уайт, Л. Лурія, Д. Келлі, К. Шмідт, М. Максименко, О. Любченко, І. Феденко, Р. Е. Tremblay, R. F. Marcus, К. А. Dodge, В. Володарська, Н. Гаврилук, І. Дубінін, О. Литовченко. Ці вчені та багато інших продовжують досліджувати різні аспекти міжособистісних стосунків у молоді з різним рівнем агресивності для кращого розуміння цієї проблеми та розробки ефективних стратегій її вирішення [3].

Нижче наведені деякі результати досліджень цієї проблеми.

М. Павленко досліджувала вплив агресивності на міжособистісні стосунки серед підлітків. Вона встановила, що високий рівень агресивності може призводити до конфліктів і погіршення взаємин з оточуючими [8].

Дослідження А. Іванової стосувалися взаємозв'язку між агресивністю та відносинами з однолітками у шкільному середовищі. Вона виявила, що низький рівень агресивності корелює з більш позитивними взаєминами з однолітками.

І. Ковальов спрямовував свої дослідження на визначення впливу виховання у сім'ї на рівень агресивності та міжособистісні стосунки у підлітків. Він встановив, що родинне середовище може суттєво впливати на розвиток агресивності та взаємини з однолітками.

Н. Григоренко фокусувала власні спостереження на взаємозв'язку між агресивністю та індивідуальними характеристиками особистості, такими як емпатія та самоконтроль. Вона прийшла до висновку, що ці характеристики можуть пом'якшувати або загострювати вплив агресивності на міжособистісні взаємини [9].

Л. Гаврилук у своїх дослідженнях звернулася до проблеми міжособистісних взаємин учнів середніх шкіл з урахуванням рівня їх агресивності. Вона досліджувала взаємозв'язок між агресивними вчинками підлітків та їхніми міжособистісними взаєминами з однолітками та дорослими у навчальному середовищі.

О. Кучма дослідила аналіз впливу рівня агресивності на психологічний клімат у сім'ї та міжособистісні відносини між батьками та дітьми. Вона досліджувала, як агресивність у підлітків впливає на комунікацію та конфліктність у сімейному середовищі.

Дослідження Н. Мартиненко фокусуються на аналізі взаємозв'язку між агресивністю та міжособистісними конфліктами учнів у шкільному середовищі. Вона досліджувала ефективність програм профілактики та корекції агресивної поведінки учнів.

Дослідники виявили деякі спільні тенденції для юнаків у впливі агресії на міжособистісні стосунки. Одним з таких дослідників є М. Хойл, який спеціалізується на вивченні соціальної поведінки та міжособистісних відносин.

Його дослідження показали наступні тенденції: збільшена агресивність у конфліктах, коли юнаки з вищим рівнем агресивності частіше виявляли агресивну поведінку в конфліктних ситуаціях з однолітками або дорослими; негативні взаємини з однолітками, коли молоді чоловіки з високим рівнем агресивності частіше виявляли негативне ставлення до однолітків і мали менш розвинені навички спілкування; схильність до насильства, адже дослідження показали, що юнаки з вищим рівнем агресивності мали більшу схильність до участі в насильстві та конфліктах; низька емпатія, коли молоді чоловіки з вищим рівнем агресивності частіше виявляли недостатню емпатію та мали складнощі у розумінні почуттів інших людей [6].

Ці дослідження сприяють кращому розумінню факторів, що впливають на міжособистісні стосунки у молоді з різним рівнем агресивності, і можуть використовуватися для розробки програм і втручань з метою покращення цих відносин.

Список використаної літератури:

Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Випуск 3. 2016. 117–134 с.

- Горностаї П. П., Титаренко Т. М. Психологія особистості. Психологія особистості: словник-довідник. Київ. Рута. 2011.
- Даценко О. А. Основи соціальної психології: навч.-метод. посіб. Кривий Ріг. 2018. 143 с.
- Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Розвиток асертивності юнаків як умови екологічної трансформації їх агресивності. Київський інститут бізнесу та технологій. № 1 (47). 2021. С. 65–74.
- Качмар О. Основні методи та прийоми попередження й контролю агресивної поведінки в соціумі. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. Випуск 10. 2017. 40–46 с.
- Товт В. В. Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці. Науковий вісник ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 2. 2021. С. 28–32.
- Хом'як А. Розуміння як головна ознака комунікативного акту. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки. 2014. № 8 (285). С. 58–63.
- Jackson-Dwyer D. Interpersonal Relationships. London. 2014.
- Lane, Shelley D. Interpersonal Communication: Competence and Contexts. Allyn & Bacon, 2010. 364 p. 12.
- McLean, Scott. The Basics of Interpersonal Communication. Pearson. A and B, 2005. 252 p.

СЕКЦІЯ 13

ПРОБЛЕМИ
ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

*Білодід С.С.**

Актуальність. Війна стала великим викликом для населення України. Одним із головних викликів це емоційний стан (протівних прагне зламати волю українського народу, у тому числі різними методами впливає на емоції жінок в цивільному житті). Використовуються різні засоби, від займання інформаційного поля в мережі інтернет в різних додатках, зйомка відео з підставними героями-акторами, підстанівка голосом або не правдиві висвітлюються обставини до реальних ракетних ударів по цивільному населенню, знищення енергетичної інфраструктури, парків, заповідників, цілі міста, містечка та села. Постійний вплив стресових факторів військових дій, повітряні тривоги, зайняття усього інформаційного простору темою війни, ракетні постійні обстріли, тимчасова відсутність життєво-важливих ресурсів світло, вода, газ стали причиною діагностування у жінок розладів емоційних станів. Треба зауважити, що жінки більш емоційні від чоловіків в цілому і жінки більше тривожні за життя своїх дітей, чоловіка, близьких, родичів, друзів, сусідів. Для жінок дуже важливо відчувати захищеність і впевненість у завтрашньому дні, а в умовах війни це стало не можливо. І ні що не може гарантувати цю захищеність ні гроші, ні статус, ні наявність свого житла чи нерухомості, або ти можеш всього цього лишитися в мить ракетного обстрілу, наприклад. Тому актуальність теми в наш час дуже важлива для вивчення, що мати розуміння причини появи та методи допомоги жінкам які переживають страхи, тривоги та депресії, які впливають на емоційний стан.

Метою є дослідження особливості емоційних станів у жінок під час війни, в залежності від наявності або відсутності у них дітей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематиці емоційних станів у жінок присвячені дослідження Єлизавети Хассай, Ксенії Алєканкіної, Олєни Петрової, Шинкарьової Любов, Глазкови Анастасії та інших вчених, що свідчить про актуальність теми у навчальній діяльності.

Виклад основного матеріалу.

Від початку війни жінки навчилися не лише жити в умовах війни, але й брати на себе додаткову відповідальність та адаптовуватися до но-

** Здобувачка I курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Міщук С. С., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

вих реалій. Українки сміливо йдуть до війська, волонтерять, тримають інформаційний фронт, відбудовують бізнес, працюють та залишаються турботливими мамами, люблячими дружинами.

Роль жінок у війні та післявоєнній відбудові не до кінця усвідомлена суспільством. Але це не робить її менш важливою.

Такі виклики дозволили українкам поглянути на себе з іншого боку: відчутти свою значущість, переконатися у власних вміннях, внутрішній силі. Таке усвідомлення додає більше впевненості, дозволяє створювати нові ініціативи, підтримувати близьких та слідувати своїм життєвим орієнтирам.

Але, попри активну включеність українок у життя держави, війна несе значні ризики для жінок [4]. В умовах повномасштабної війни однією з основних очікуваних ролей жінок стає піклування про своїх рідних. На початку повномасштабного вторгнення безпечні до того місця проживання перестали бути такими. Багатьом людям довелося покинути своє житло.

З викликами війни, зокрема переміщеннями, масованими обстрілами, відсутністю електропостачання – зросло навантаження на жінок, які виконують неоплачувану роботу з догляду, наприклад, виховання дітей, та дому, а саме прибирання й приготування їжі.

З кінця осені 2022 року безпекова ситуація в Україні погіршилася через масовані російські атаки на українську енергосистему. Матерям, довелося облаштувати місце для навчання та забезпечувати всім необхідним дітей в умовах відсутності світла та інтернету.

Жінкам довелося підлаштовувати свої плани та графіки до наявності електропостачання, щоби контролювати процес навчання їхніх дітей. Тим, хто доглядали за немовлятами й малюками, було складніше вийти на вулицю. Тому що через те, що не працювали ліфти, дитячий візок потрібно піднімати самостійно. У деяких випадках електропостачання пов'язано також і з водопостачанням. А відсутність водопостачання ускладнювало процес догляду за дітьми молодшого віку, тому що їх частіше потрібно годувати й мити [3].

Під час війни багато жінок втратили роботу з різних причин – або ж змінили місце проживання, стали ВПО, або це зробив їхній роботодавець, заклавши бізнес, тощо [1].

Висновки. Всі зміни звичного життя через війну призвели до погіршення емоційних станів жінок, кожного дня вони стикаються з новими викликами та вирішують життєво важливі питання свого життя та життя своїх дітей, хвилюються за життя свого чоловіка, який може бути військовим і перебувати постійно в небезпеці або хвилювання щоб його не мобілізували.

Список використаної літератури:

Алеканкіна К., Петрова О., Війна очима жінок та чоловіків. Режим доступу: <https://voxukraine.org/vijna-ochyma-zhinok-ta-cholovikiv>

Спицька Л. Дослідно-експериментальна робота з емоційними розладами особистості в період криз. Психологія особистості. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». 2021.

Хассай Є. Вплив війни на можливості жінок: результати досліджень. Режим доступу: <https://cedos.org.ua/experts/yelyzaveta-khassai/>

Шинкарьова Л., Глазкова А. Самодопомога для жінок: як підтримати себе в умовах війни. Режим доступу: <https://rubryka.com/article/self-help-for-women/>

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ КОМУНІКАЦІЇ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

*Кісілевич О.П.**

Актуальність проблеми. Тема гендерних аспектів комунікації в конфліктних ситуаціях набуває все більшої актуальності у сучасному суспільстві. Зростання уваги до гендерної рівності та ролі гендеру в різних аспектах життя, включаючи міжособистісну взаємодію та конфліктні ситуації, робить цю тему значущою як з наукової, так і з практичної точки зору. Розуміння гендерних особливостей комунікації є актуальним задля розробки нових методів та підходів до вирішення конфліктів, а також підвищення комунікативної компетентності осіб обох статей. Дослідження гендерних аспектів комунікації в конфліктних ситуаціях може допомогти підвищити ефективність вирішення конфліктів, зменшити вплив гендерних стереотипів у процесі соціальної взаємодії чоловіків та жінок, сприяти гендерній рівності, сприяти ефективній комунікації в гендерно-змішаних колективах, розробити гендерно-чутливий підхід до вирішення конфліктів у соціальних групах.

Виклад основного матеріалу. Комунікація – це процес обміну інформації між людьми за допомогою спільної системи символів, знаків або поведінки. Спосіб, у який люди спілкуються, часто залежить від їхньої статі або гендеру. Термін «гендер» використовують для описування «соціальних, культурних і психологічних аспектів, які можна співвіднести з рисами, нормами, стереотипами і ролями, які вважаються характерними або бажаними для тих, кого суспільство вважає чоловіками або жінками» [3]. Гендер не просто визначає ідентичність особи як приналежність до представників певного гендеру, але й, як соціальний конструкт, формує способи взаємодії, особливості сприйняття та стратегії вирішення конфліктів. Наукові дослідження підтверджують той факт, що чоловіки та жінки можуть інтерпретувати одні й ті самі повідомлення та реагувати на однакові стресові ситуації по-різному через соціокультурні, психологічні та біологічні фактори. Ці відмінності у комунікативних стратегіях та відповідях на конфлікти можуть як сприяти, так і ускладнювати процес досягнення консенсусу та розуміння.

Існує поширена думка, що агресивна поведінка частіше притаманна представникам чоловічої статі, але наукові дослідження підтверджують той факт, що, у представниць жіночої статі агресія проявляється по-іншому: у пасивній агресії, аутоагресії, плітках, чутках тощо. Починаючи аналіз

* Здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

із підліткового віку, варто зазначити наступні результати дослідження Н. Єрофеевої: хлопці частіше демонструють агресію явно і безконтрольно, тоді як дівчата, стикаючись із суспільними нормами, які засуджують їхню агресивність, вчаться стримувати її змалку. Дівчата, більш емоційно вразливі, часто замінюють фізичну агресію на словесну, іноді прикриваючи її іронією чи сарказмом. Їхня агресія може бути менш видимою, але не менш впливовою. Водночас хлопці мають схильність до більш загальної агресії, що може спрямовуватись на широке коло осіб. Статистика з різних країн свідчить про те, що агресивні вчинки з боку хлопчиків трапляються значно частіше, ніж від дівчат, у співвідношенні 10:1 [5].

Важливо зазначити, що у жінок та чоловіків різняться не лише стиль поведінки та спілкування під час конфліктних ситуацій, а й способи комунікації загалом. Згідно з поглядами Ф. Бацевича, чоловічий спосіб спілкування характеризується орієнтацією на конкретну інформацію, таку як дані, цифри та висновки. Чоловіки в комунікації схиляються до врахування соціальних ієрархій і владних відносин, віддаючи перевагу комунікації, що має асиметричний характер, і висловлюють свої думки безпосередньо, наголошуючи на власних поглядах під час обговорень та сперечань, вирішуючи конфлікти через аргументацію та переконання. На противагу цьому, жіночий стиль спілкування орієнтований на створення позитивної атмосфери та міжособистісні зв'язки, прагнучи до рівноправної комунікації та мінімізації дистанції з співрозмовником. Жінки легко налагоджують контакти, часто формулюють свої висловлювання у формі питань та можуть поступитися власними переконаннями у конфліктних ситуаціях [2].

Схожі висновки можемо виокремити і з дослідження Платковської О. В., яке було спрямоване на гендерний аспект особливостей конфліктної поведінки серед працівників поліції. В результаті було виявлено значні відмінності за показниками шкали "Негативна агресія", що вказує на більшу схильність жіночої групи учасників до саморефлексії, аналізу власної поведінки та зосередженні на особистісному розвитку. Це може свідчити про пріоритетність міжособистісних стосунків над індивідуальними цілями серед жінок, а також про їхнє прагнення до отримання схвалення та уникнення зашкодити іншим у конфліктних ситуаціях. З іншого боку, у чоловічої групи найвищі значення було отримано за шкалою "Співпраця", що вказує на орієнтацію чоловіків на досягнення власних цілей та використання конфліктів як засобу покращення стосунків через вирішення проблем і зниження напруженості між сторонами. Низькі рівні за шкалою «Уникнення» серед жінок підтверджують їхню тенденцію брати відповідальність за власні дії, в той час як найнижчі показники чоловіків за шкалою «Конкуренція» вказують на їхню готовність до компромісів та неконфліктного спілкування [4].

Важливо також зазначити, що на думку Байдик В. В., Харченко Т. В., жінки у конфліктних ситуаціях проявляють індиферентне ставлення до відмінностей статі, які в результаті не впливають значно на вибір стилю взаємодії. З іншого боку, чоловіки у конфліктах між собою часто демонструють прагнення до домінування. Однак, у ситуаціях конфлікту з жіночою статтю, вони більш схильні до співпраці [1].

Висновки. Вивчення гендерних аспектів комунікації та поведінки в конфліктних ситуаціях виявляє значні відмінності у стилях спілкування представників різної статі та гендеру. Жіноча поведінка у конфліктах характеризується більшою схильністю до самоаналізу, емоційної чутливості та уникнення агресії, заміщуючи її словесними методами вирішення. Чоловіча поведінка ж, навпаки, орієнтована на домінування та розв'язання конфлікту через аргументацію та дискусії. Такі відмінності мають значний вплив на динаміку міжособистісних відносин та процеси прийняття рішень в соціальних, професійних групах та стосунках загалом. Розуміння цих відмінностей є важливим для розробки ефективних механізмів вирішення конфліктів та побудови конструктивного діалогу між представниками різних статей та гендерів в різних соціальних контекстах. Гендер як соціальний конструкт передбачає певну поведінкову та рольову модель. Проте сучасне суспільство все більше відхиляється від ідеї гендерної дихотомії, тому постає питання формування нових моделей гендерної взаємодії у конфліктах.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо доцільність розглянути не лише гендерні, а й вікові особливості комунікації та стилів реагування у конфлікті. А також розширення спектру гендерної ідентичності, включивши в дослідження інші гендери, зокрема квір-персон, агендерів тощо.

Список використаної літератури:

- Байдик В. В., Харченко Т. В. Вплив Гендерних Відмінностей На Вибір Стратегії Поведінки Підлітків В Конфлікті. XIII Науково-Практична Конференція “Соціально-Психологічні Проблеми Гендерної Стратифікації Суспільства”. Северодонецьк, 2017. С. 23–26.
- Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики: підручник / Ф. С. Бацевич. Київ: Видавничий центр «Академія», 2004. С. 115.
- Глуценко О. О. Вивчення гендерних особливостей мовлення в історичному аспекті. Наукові праці. Філологія. Літературознавство. Т. 70. Вип. 57. Видання ЧДУ імені Петра Могили, 2007. С. 108–109.
- Платковська О. В., Платковська О. В. Психологічні особливості конфліктної поведінки працівників поліції: гендерний аспект. Право і безпека. Вип. 81 (2). Харків, 2021. С. 122–129.
- Єрофеева Н. В. Гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних

ситуаціях: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. В. Пономаренко. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. 63 с.
Корнева Л. М. Гендерний аспект комунікації. Філологічні науки: зб. наук. праць. Вип.13. Полтава, 2013. С. 108–109.

Striebing C. Workplace Bullying in Academia: Interaction of gender, nationality, age, and work context of Scientific and Non-Scientific employees in a large German research organization. Emerald Publishing Limited eBooks, 2022. P. 75–129.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Коновалова Д.Г.*

Вступ. Людина – істота соціальна, тому спілкування та стосунки являються одними із найважливіших людських потреб.

Становлення особистості індивіда немислиме поза суспільством, у якому він живе, у відриві від системи стосунків, у яку він включається.

Гендерні відмінності осіб юнацького віку лежать в основі стосунків з однолітками та батьками, моделей соціалізації, розподілу праці, зон відповідальності, професійних уподобань тощо.

Стосунки вже давно є предметом вивчення багатьох суспільних та гуманітарних наук, що дає змогу зрозуміти їхнє соціальне походження та процеси розвитку. Юнацький вік означає зростання самостійності, незалежності від батьків і уваги з боку однолітків. Це час швидкого самопізнання та потреби в міцних стосунках. Всі почуття і відносини в цей час мають різне емоційне забарвлення.

Мета та завдання. Полягають у здійсненні теоретичного аналізу гендерних особливостей міжособистісної взаємодії осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу. У віковій психології вік розглядається як певний і відносно обмежений часовий період, який свідчить про ступінь духовного розвитку індивіда і ступінь його розвитку як особистості. Він характеризується низкою природних фізіологічних і психологічних змін, які не залежать від відмінностей в індивідуальних особливостях.

Проведений нами огляд наукового матеріалу за темою дослідження виявив наступне. Як біологічне явище, стать належить до особливостей індивіда. Вона визначається при зачатті і є незмінною. Гендер як соціокультурний зміст поведінки визначається факторами навколишнього середовища: історія виховання, батьківські установки, вплив найближчого оточення.

Головне здобуття юності – відкриття свого внутрішнього світу, його відокремлення від дорослих. Зовнішній світ починає сприйматися крізь себе. З'являються схильність до самоаналізу та потреба систематизувати, узагальнювати свої знання про себе, зростає вольове регулювання, виявляється прагнення самоствердження.

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Афанасьєва Н. Є., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Проаналізувавши ряд літературних видань, можна стверджувати, що у юнацькому віці нового розвитку набуває механізм ідентифікація-відокремлення. Статева ідентичність є складовою статевої свідомості. Люди сприймають себе як представників певної статі. Важливу роль у цьому процесі відіграють уявлення про гендерні ролі. Ці уявлення складають основу статевого самосприйняття. Іншими словами, визнання себе чоловіком або жінкою відіграє важливу роль у виконанні певних соціальних ролей та обов'язків.

Соціальним проявом гендерної ідентичності є рольова приналежність до тієї чи іншої статі, тому особи юнацького віку починають себе ідентифікувати з тим чи іншим гендером. Поруч із вираженою потребою до ідентифікації загострюється потреба у відокремленні, без якої неможливо адекватне вирішення питання ідентичності.

Дослідження взаємозв'язку між фемінністю та маскуліністю в юнацькому віці показують, що маскуліний та фемінний компоненти психологічної статі мають значний вплив на особистісні характеристики. Психосексуальні компоненти статі мають значний вплив на жіночі та чоловічі особистісні характеристики. Психосексуальні характеристики є взаємозалежні з віком людини.

Розглядаючи поняття гендеру, варто звернути увагу на поняття «гендерно-рольові стереотипи». Це тип цінностей, мотивацій та поведінки, в яких представники однієї статі вважаються більш прийнятними, ніж представники іншої статі. Гендерно-рольові стереотипи в суспільстві визначають поведінку чоловіків (хлопців) і жінок (дівчат) та відображають моделі, якими керуються люди в своїй поведінці. Вони відображають шаблони, які керують реакцією людей на представників кожної статі. Формування індивідуальних стереотипів гендерних ролей відбувається за допомогою наступних процесів: соціалізації дітей через засвоєння соціального досвіду. Головну роль у цьому процесі відіграє гендерно-рольова концепція. Вона безпосередньо впливає на формування статевої ролі та гендерної ідентичності. На основі (стереотипів) набуваються гендерні ролі (ідентичності). Відчуття індивідом себе чоловіком чи жінкою, а також відповідна соціальна роль, яку він має відігравати [2].

Психологія спілкування в юнацькому віці ґрунтується на суперечливому переплетенні двох бажань: відокремлення (приватизації) і приналежності, тобто причетності, прагнення до включення в групу або спільноту.

У юнацькому періоді відбувається становлення різних за рівнем близькості відносин, які юнаками чітко різняться: може бути просто товариші, близькі товариші, особистий друг. Взаємини з однолітками стають більш вибірковими та стабільними. Морально-вольові характеристики партнера стають найважливішою основою переваг. Статус особистості найбільше

пов'язаний із вольовими та інтелектуальними властивостями учня. Високо оцінюються однолітки, яких відрізняють готовність та вміння бути добрим товаришем.

Висновки. Отже, можна стверджувати, що гендерні особливості суттєво впливають на міжособистісну взаємодію у юнацькому віці. Особи ідентифікують себе чоловіком або жінкою, і на основі цієї ідентифікації вибудовують стосунки у суспільстві, проявляючи у більшій мірі або маскуліність, або фемінність.

Список використаної літератури:

Вікова психологія: навч. посібник / О. В. Алпатова. – Київ: НАУ, 2017. – С. 140.

Кондратюк А. Ю. – Гендерні відмінності самореалізації особистості в юнацькому віці, Литвиненко С. А. (2014). Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2014_3_24 (дата звернення 15.04.2024)

Васютинський В. О. Владно-підвладні аспекти статево-рольової і гендерної взаємодії Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 7. С. 21.

Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві / За ред. Ю. І. Саєнка. Київ: ВАГТЕ, 2007. С. 143.

Антонечко І. Ю. Психологія міжособистісних 2005. № 28. С. 42–47.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ НАСИЛЬСТВА В СІМ'Ї ТА ЇХ ВИЯВИ У САМОСТАВЛЕННІ ЖІНОК

Стебліна О. О.*

Поняття насильства в сім'ї включає в себе широкий спектр негативних дій, які спрямовані на фізичне, психологічне, сексуальне або економічне підкорення, контроль чи залякування членів сім'ї. Це може включати фізичне побиття, психологічне та емоційне травмування, сексуальні злочини, обмеження свободи, контроль над фінансами та інші форми насильства.

Згідно із Законом України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», що трактує «домашнє насильство» як «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» [1].

Вплив насильства в сім'ї на самоствалення жінок є значним і багатограним. Воно може призвести до руйнування самооцінки, втрати віри в себе та свої можливості, а також до втрати відчуття безпеки та контролю над власним життям, наслідком чого може стати відчуженість від суспільства. Жінки, що зазнали насильства, часто відчувають страх, невпевненість, постійний стрес та тривогу.

Внаслідок насильства жінки можуть втрачати відчуття автономії та самостійності, оскільки контроль та підкорення з боку кривдника знижують їхню можливість приймати власні рішення та діяти незалежно. Це може призвести до появи внутрішньої переконаності у власній непридатності та відчуття втоми від боротьби за власне щастя.

За результатами досліджень визначено, що жінки, що зазнали насильства, мають підвищений ризик розвитку різних психічних та емоційних проблем, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні розлади.

За останні декілька років ставлення до проблеми насильства над жінками у нашому суспільстві суттєво змінилося: просвітницька діяльність

* Здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса(Україна)

активісток, увага засобів масової інформації до проблеми, зміни у законодавстві, зокрема ратифікація Стамбульської конвенції, вплинули на збільшення випадків звернень жінок, що постраждали від домашнього насильства до правоохоронних органів, соціальних служб, психологів.

Ці процеси зумовили трансформацію системи соціальних норм, нормативно-ціннісного ставлення до проблематики насильства у сім'ї.

Домашнє насильство, як суспільне явище, призводить до втрати жінкою впевненості у собі, знижує її соціалізацію, професійну реалізацію, несе шкоду здоров'ю, завдає нищівного впливу індивідуальне благополуччя особистості постраждалої жінки.

Набуває актуальності аналіз наслідків насильства в сім'ї для жінок та пошук умов і шляхів соціально-психологічної корекції цих проявів.

Пережите домашнє насильство перешкоджає повноцінній участі жінок у житті суспільства, має довгострокові наслідки та витрати для сімей жінок, громад та країни вцілому. До того ж, самоставлення жінок, які зазнають насильства в сім'ї, дотепер не було предметом дослідження у сфері психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що насильство над жінкою є складною соціально-психологічною проблемою суспільства. Так, насильство у сім'ї приносить страждання жінці, зменшує її участь у суспільному житті, знижує продуктивність праці, збільшує витрати, пов'язані з медичним обслуговуванням, роботою судів, поліції, підриває тим самим економічний добробут держави.

Насильство є провісником соціокультурного процесу передачі від батьків деструктивних норм, хибних цінностей, несприятливих зразків поведінки тощо. Дитина незалежно від статі, яка стала свідком насильства в батьківській родині, піддається ризику виникнення різних психічних і поведінкових проблем.

Досвід насильства, отриманий у сім'ї, спричиняє розвиток неврозів, психосоматичних розладів, тривалих депресій, виникнення різних форм девіантної поведінки в суспільстві, породжує безпритульність, наркоманію, алкоголізм, суїциди, самотність [2].

Проблемам насильства у сім'ї присвячені наукові праці наступних дослідників: Л. Аларкон, О. Бандурка, О. Безпалько, Ю. Битяк, А. Дубік, А. Кріпович, К. Леві-Строс, К. Левченко, М. Легенька, К. Лоренс, Д. Лях, Н. Максимова, К. Мілютіна, А. Мудрик, В. Огоренко, С. Палмер, Т. Перцева, Н. Рудкевич, Т. Титаренко, Е. Фромм, К. Цимбал, А. Шиделко й інші.

Зокрема дослідник Л. Аларкон розглядає насильство над жінкою як дії, що здійснюються одним (або декількома) особами та характеризуються такими ознаками:

- “1) здійснюються умисне і направлені на досягнення певної мети;
- 2) завдають шкоди (фізичної, моральної, матеріальної) іншій особі;

3) порушують права і свободи людини;

4) той, хто здійснює насильство, має значні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні тощо), що робить неможливим ефективний самозахист жертви насильства” [3; 4; 5]

Самооцінка грає важливу роль у формуванні психологічного стану після насильства в сім’ї. Після досвіду насильства жертви часто почувають себе безпорадними, втраченими і непотрібними. Самооцінка, тобто спосіб, яким людина оцінює себе, може бути значно пошкодженою після такого досвіду. Деякі ключові аспекти ролі самооцінки в формуванні психологічного стану після насильства в сім’ї включають наступне:

- Почуття неприйнятності та неповноцінності: Жертви насильства можуть переживати почуття неприйнятності та неповноцінності через те, що вони вважають себе винними у вчиненому насильстві або вважають себе менш цінними через статус «жертви».
- Втрата впевненості: Насильство може призвести до втрати впевненості у собі та своїх здібностях. Жертви можуть перестати вірити у свою здатність управляти своїм життям та приймати рішення.
- Підвищена вразливість до стресу: Після досвіду насильства самооцінка може стати більш вразливою до стресу та негативних подій. Жертви можуть почати сприймати навіть незначні події як підтвердження своєї непридатності чи неповноцінності.
- Розвиток психічних розладів: Низька самооцінка після насильства може сприяти розвитку різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад.
- Перешкоди у відновленні: Низька самооцінка може ускладнити процес відновлення після досвіду насильства. Жертви можуть відчувати себе недостойними отримання допомоги або відновлення нормального життя.

Отже, можемо зробити висновок, що домашнє насильство має серйозні негативні наслідки для самооцінки жінок. Для подолання цих наслідків важливо надати жертвам підтримку, психологічну допомогу та можливості для відновлення втраченої впевненості та відчуття власної гідності.

Список використаної літератури:

1. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 7 грудня 2017 р. № 2229–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text> (дата звернення: 03.03.2023).
2. Актуальні проблеми сімейного насильства: колективна монографія / за заг. ред. Т. Перцевої, В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.
3. Андрущенко Т., Зелінська Т. Практикум із соціальної психології:

навчальний посібник. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. 300 с.

4. Левченко К., Легенька М. Терміновий заборонний та обмежувальний приписи як спеціальні форми реагування на випадки домашнього насильства: міжнародний досвід і національна практика. *Право і безпека*. 2018. Вип. 4. С. 60–65.

5. Максимова Н., Мілютіна К. Соціально-психологічний аспект проблем насильства. Київ: Либідь, 2003. 337 с.

6. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: збірник статей / за наук. ред. Т. Титаренко. Київ: Міленіум, 2015. 150 с.

7. Рудкевич Н. Методика соціально-педагогічної роботи: навчально-методичний посібник. Львів: Растр-7, 2021. 324 с

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ: ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ

Бобровська К.М.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ТИПІВ БРЕХНІ
В КОНТЕКСТІ КОНФЛІКТІВ4

Ворона А.С.

ВПЛИВ АГРЕСІЇ І ДЕПРЕСІЇ НА ЇХ СОЦІАЛІЗАЦІЮ
ПІДЛІТКІВ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ.....8

Гуляєва Д.Ю.

ЧИННИКИ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... 12

Дарабан О.В.

РОЛЬ СПАДКОВОСТІ ТА СЕРЕДОВИЩА
У ФОРМУВАННІ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ:
ПСИХОГЕНЕТИЧНИЙ АСПЕКТ..... 15

Кочелаба В.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 19

Куриленко Ю.В.

ВПЛИВ КОЛЬОРІВ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ..... 23

Пивовар Ю.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ
АКТИВНОСТІ НА МЕНТАЛЬНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ..... 27

Рубльова І.С.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ:
СМИСЛО-ЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ..... 30

Стручок В.О.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ
НА САМООЦІНКУ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ 33

Суханова О.О.

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ВИНИКНЕННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ 35

Сюр Ю.Б.

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА 39

Шматок С.Ю.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ НЕГАТИВНИХ
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ..... 42

СЕКЦІЯ 2

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

Гуменюк О.О.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ
ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ..... 47

Козачук Д.О.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ З УСПІШНІСТЮ
У НАВЧАННІ У ШКОЛЯРІВ..... 50

Конюхова А.С.

ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ
У НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ..... 53

Кулик Д.А.

ГРУПОВІ РІШЕННЯ В ІГРОВІЙ ВЗАЄМОДІЇ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 56

Сорока Л.В.

ФРУСТРАЦІЯ ЯК ЧИННИК МОТИВАЦІЇ ДО
НАВЧАННЯ У СТУДЕНТІВ 59

СЕКЦІЯ 3
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВІКОВОЇ
ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Артеменко А.Ю.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОКОНТРОЛЮ У СПІЛКУВАННІ
ТА СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН СЕРЕД УЧНІВ 8 КЛАСУ 64

Бездольна Ю.О.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НЕГАТИВНИХ
ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ..... 68

Білик Є.С.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ОБРАЗОМ ПЕДАГОГА
ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ СТАТУСОМ УЧНІВ
З РІЗНИМ РІВНЕМ УСПІШНОСТІ В НАВЧАННІ..... 71

Бойчук А.С.

ОСОБЛИВОСТІ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ
У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ 75

Бондарець С. С.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ
ДОШКІЛЬНИКІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ В СІМ'ЯХ
З РІЗНОЮ КІЛЬКІСТЮ ДІТЕЙ..... 78

Боровецька В.В.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ У ВИБОРІ СТИЛЮ
РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 83

Гаврилюк В.А.

ВПЛИВ САМООЦІНКИ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ
НА ЇХ ШКІЛЬНУ МОТИВАЦІЮ 87

Грек М.С.

РОЛЬ ЕМПАТІЇ У РОЗВ'ЯЗАННІ КОНФЛІКТІВ
У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ..... 91

Дорошенко О. В.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СЕКСУАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ
ПІДЛІТКІВ В УКРАЇНІ 95

Ігнатовський Д. М.

ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО
СТРЕСУ ШКОЛЯРІВ
З РІЗНИМ РІВНЕМ УСПІШНОСТІ
НАВЧАННЯ..... 100

Мордюк І.О.

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ І СЕРЕДНЬО-
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ 104

Мушкет Я. В.

МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ
ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 108

Сухоліта А. В.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ
НА САМОТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 112

Філоненко К.В.

НАВЧАЛЬНА МОТИВАЦІЯ ЯК ФАКТОР
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ
У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ
(РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ) 116

Чередниченко С.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ
СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ
НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ (РЕЗУЛЬТАТИ
ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)..... 120

Чуйко А.В.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ,
РІВНЯ ДОМАГАНЬ
ТА СХИЛЬНОСТІ ДО КОНФЛІКТІВ
У СТАРШОКЛАСНИКІВ. 124

Шмалюк А.А.

ДИТЯЧА ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА:
ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ 128

СЕКЦІЯ 4 ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

Каткова Є.С.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ
ГАДЖЕТІВ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ У МОЛОДІ 132

Кірева В.С.

МЕДІА ПРОДУКЦІЯ ЯК ЧИННИК
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У МОЛОДІ 135

Лисак С.В.

МЕДИТАЦІЙНІ ПРАКТИКИ ЯК
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ
ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
У ВОЄННИЙ ЧАС 138

Чеснокова М.В.

САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЯК ОСНОВА
САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ..... 142

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Васіна Г.Р.

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ КАР'ЄРИ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ..... 146

Горчакова К.П.

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ
ПІДПРИЄМСТВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ..... 150

Калембет С.О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ
ДЕФОРМАЦІЇ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ 154

Лось М.В.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	158
---	-----

Осіпова О. С.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	161
---	-----

Полторак В.П.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ.....	165
--	-----

Сулімова О.С.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ	169
---	-----

Трищула О.А.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО.....	173
---	-----

Урюпа Є. С.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ.....	176
---	-----

СЕКЦІЯ 6 ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

Білоус А.Є.

ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОГО СТАТУСУ У ЮНАКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ.....	181
---	-----

Кондратишина С.В.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДОВІРИ ДО ФАХІВЦЯ-ПСИХОЛОГА.....	185
---	-----

Лях Д.В.

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ: ПІДХОДИ
ДО ВИЗНАЧЕННЯ ТА РОЗУМІННЯ 188

Охрїмовська А.Я.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
НА КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ ПІДЛІТКІВ 191

Попель С.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВПО
ТА УКРАЇНСЬКИХ ЕМІГРАНТІВ ПІД ЧАС
ВІЙНИ В УКРАЇНІ 195

Посвістак О.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ: ПЕРЕШКОДИ
НА ШЛЯХУ ДО ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ..... 199

Римська Д.І.

ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ
СОЦІАЛЬНИХ ЛІНОЩІВ..... 202

Швець М.О.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 206

СЕКЦІЯ 7 СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Вінницька О. Д.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ
СТАНІВ У ОСІБ З ВАЖКИМИ ХРОНІЧНИМИ
ЗАХВОРЮВАННЯМИ..... 212

Зайцева О.А.

ВПЛИВ ВЗАЄМИН З ПАЦІЄНТАМИ НА
РИЗИК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ
У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ 217

СЕКЦІЯ 8 ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Барчій М.С.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ
ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ..... 222

Корнієнко І. О.

ЗМІНИ В СТРУКТУРІ ЖИТТЄВОГО
ПРОСТОРУ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ..... 226

СЕКЦІЯ 9 ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ

Мисоченко А.В.

ЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ
ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ 231

Мудрик А.Б.

РОЗЛАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
У БАТЬКІВ ДІТЕЙ, ЩО МАЮТЬ ХРОНІЧНІ
ЗАХВОРЮВАННЯ 235

Притуляк Д.А.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ І РІВНІВ
ТРИВОЖНОСТІ В СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 239

Шаївська Я. В.

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК НИЗЬКОЇ
АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО..... 243

СЕКЦІЯ 10 СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Саврадей А.П.

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ДИТИНИ
У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ..... 249

СЕКЦІЯ 11
ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

Алексійчук С.О.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
СУПРОВІДУ ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 254

Вакар В.В.

ВПЛИВ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ
НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ТА ПСИХІЧНЕ
ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ..... 257

Данилишина К.О.

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ГОТОВНОСТІ
ДО МАТЕРИНСТВА І БАТЬКІВСТВА
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ
ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ 262

Жалюк С.М.

РОЛЬ РОДИНИ В ПРОЦЕСІ РЕІНТЕГРАЦІЇ
ВЕТЕРАНА ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ..... 267

Куксіна М.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ВПО 270

Сарафинюк С.М.

КОНФЛІКТІ СТОСУНКИ З БАТЬКАМИ
ЯК ПЕРЕДУМОВА СХИЛЬНОСТІ ДО
СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ
В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 274

Цюпка Н.С.

ТЕОРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ..... 278

Шматок С.Ю.

ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ
У ПОДРУЖНЬОМУ ЖИТТІ..... 281

СЕКЦІЯ 12
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ
З ДЕСТРУКЦІЯМИ ТА ДЕСТРУКТИВНИМИ СТАНАМИ

Бартко А.О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ
РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ 285

Гринь Н.Р.

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ: ВПЛИВ
ГРУПОВОЇ ДИНАМІКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ НОРМ 289

Панасюк Я.С.

ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ
ПРОЯВУ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ..... 295

Поплавська І.О.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОЇ КРИЗИ..... 298

Ткачук Л. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ
АГРЕСИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ..... 302

СЕКЦІЯ 13
ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ

Білодід С.С.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ
НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК
ПІД ЧАС ВІЙНИ..... 307

Кісілевич О.П.

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ КОМУНІКАЦІЇ
В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ 310

Коновалова Д.І.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 314

Стебліна О. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ НАСИЛЬСТВА
В СІМ'Ї ТА ЇХ ВИЯВИ У САМОСТАВЛЕННІ ЖІНОК 317

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИМІРАХ
ВІЙНИ І МИРУ:
ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, НОВІ КОНЦЕПЦІЇ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали II Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції,
16–17 травня 2024 р.

Комп'ютерна верстка
Тетяна Березовська

Технічний редактор
Павло Кушнір

Підписано до друку 25 липня 2024 року. Формат 70x100/16.
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура Minion Pro.
Умов. друк. арк. 26,98. Тираж 100 прим. Зам. № 679.

Надруковано з оригіналу макету замовника
у Центрі оперативного друку «Документ Принт».
Видавництво ФОП Кушнір Ю.В. Реєстраційне свідоцтво про внесення
суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців
серія ДК №5909 від 18.09.2017 р.

Адреса: м. Вінниця, вул. Академіка Янгеля, 4, 1-й поверх, оф. 114.
Тел. 067 390 20 88, admin@docuprint.co.ua