

**ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
РЕАЛІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО
ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ
В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

16–17 листопада 2023 року

**ВІННИЦЯ
2023**

Редакційна колегія: *Оверчук В. А.*, доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, завідувач кафедри психології; *Osvaldas Ruksenas* – Professor, Habil. Dr. (HP), Head of Department of Neurobiology and Biophysics, Life Sciences Center, Vilnius University, (Lithuania); *Vigintas Gontis* – Director of «Mokslininku sąjungos institutas» (MSI), Habil. Dr. (HP), Research Professor of Vilnius University, Vilnius University (Lithuania); *Boiarska Zoryna*, Research Fellow, Dr., Department of Neurobiology and Biophysics, Life Science Center, Vilnius University (Lithuania); *Васюк К. М.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Соловей-Лагода О. М.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Сидоренко Ж. В.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Ланшова Н. С.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології; *Шель Н. В.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології; *Короцінська Ю. А.*, старший викладач кафедри психології.

*Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради
Донецького національного університету імені Василя Стуса
(протокол № 6 від 22 грудня 2023 року)*

А 43 Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 16–17 листопада 2023 р. / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. 225 с. [Електронне видання].

У матеріалах III Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» 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.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ: ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ

<i>Бобровська К. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ТИПІВ БРЕХНІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	8
<i>Гресько І. М.</i> ПОЗИТИВНО-ГАРМОНІЙНА Я-КОНЦЕПЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОСТІ	11
<i>Губарева Я. В.</i> ПРОДУКЦІЯ NETFLIX ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я.....	14
<i>Подольн Я. В.</i> МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК СТРАХУ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	18

СЕКЦІЯ 2. ПРОБЛЕМИ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

<i>Артюх А. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ПРОСТОРІ.....	22
<i>Білик Є. С.</i> ПРОБЛЕМА НАВЧАННЯ ТА МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	25
<i>Гайсин І. Р.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ	27
<i>Карпенко Г. І.</i> ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	30
<i>Нікітюк В. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У НАВЧАННІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	34
<i>Римська Д. І.</i> ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	36
<i>Сарафинюк С. М.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ	41

СЕКЦІЯ 3. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВІКОВОЇ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

<i>Boiarska Z., Ruksenas O.</i> SMART AGING SYSTEM (SAS) FOR ENSURING PHYSICAL AND MENTAL HEALTH DURING THE WAR.....	46
---	----

<i>Болячок М. А.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	48
<i>Боровецька В. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	51
<i>Брезіцька А. П.</i> ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ В РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ	54
<i>Гринь Н. Р.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	58
<i>Дорожкіна Ю. Д.</i> ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ В РОБОТІ З ЕМОЦІЙНИМИ РОЗЛАДАМИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	62
<i>Замелюк М. І.</i> ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ ІЗ ДИТЯЧИМИ СТРАХАМИ	66
<i>Ковальчук Ю. Ю.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ СТАНІВ У ЮНАКІВ	70
<i>Кочелаба В. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	73
<i>Криворучко Ю. О.</i> КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ З ВИКОРИСТАННЯМ ГЛИБИННО ОРІЄНТОВАНОГО МЕТОДУ СИМВОЛДРАМИ	76
<i>Крук Г. М.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТТЯ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ	79
<i>Кулик Д. А.</i> ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКОЛИ.....	82
<i>Мартинюк Д. О.</i> ЦІННОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ БАГАТОДІТНИХ СІМЕЙ	85
<i>Мишеніна А. В.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ.....	89
<i>Нечипорук І. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	92
<i>Прокопюк І. А.</i> АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	96
<i>Прокоф'єва О. О., Мостова Т. О.</i> ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	99
<i>Руда Я. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	104

<i>Тесля Д. І. ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....</i>	<i>107</i>
<i>Ткачук І. І. ПАНІЧНІ АТАКИ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</i>	<i>110</i>
<i>Шматок С.Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ</i>	<i>113</i>

СЕКЦІЯ 4. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

<i>Зіборова О. О. ВЗАЄМОДІЯ У СПІЛЬНОТІ ЯК ШЛЯХ ДО ІНКЛЮЗІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....</i>	<i>117</i>
---	------------

СЕКЦІЯ 5. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

<i>Демченко А. В. ФЕНОМЕН МОБІНГУ В РОБОЧОМУ КОЛЕКТИВІ: ПРОФІЛАКТИКА ТА ЗАПОБІГАННЯ.....</i>	<i>120</i>
<i>Колеснікова А. П. СПЕЦИФІКА АРТ-ТЕРАПІЇ ПРИ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННІ БАНКІВСЬКИХ ПРАЦІВНИКІВ</i>	<i>123</i>
<i>Шевчук І. І. РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ</i>	<i>127</i>
<i>Шель Н. В. ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....</i>	<i>130</i>

СЕКЦІЯ 6. ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

<i>Віхренко В. В. КОМУНІКАЦІЯ У МАС-МЕДІА ЯК ЧИННИК СТРЕСУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ</i>	<i>134</i>
<i>Дорошенко О. В. ЛІДЕРСТВО ЯК СУСПІЛЬНЕ ЯВИЩЕ.....</i>	<i>139</i>

СЕКЦІЯ 7. СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

<i>Гутник Д. І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ДОСВІДУ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК ЧИННИК ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА ЖІНОК РЕПРОДУКТИВНОГО ВІКУ</i>	<i>143</i>
--	------------

<i>Сидоренко Ж. В., Сисак А. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-ОГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</i>	<i>147</i>
<i>Суханова О. О. ПСИХОСОМАТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ</i>	<i>151</i>
<i>Чуйко А. В. ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ.....</i>	<i>155</i>

СЕКЦІЯ 8. ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

<i>Горячева Л. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ДОРОСЛОГО ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	<i>158</i>
---	------------

СЕКЦІЯ 9. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ

<i>Бондаренко О. В. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ</i>	<i>162</i>
<i>Ворона А. С. КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ СУЧАСНОСТІ.....</i>	<i>166</i>
<i>Главацька Н. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ВІЙСЬКОВИМИ</i>	<i>169</i>
<i>Свиридова К. Ю. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО НОВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ ВНАСЛІДОК ВОЄННОЇ КРИЗИ.....</i>	<i>172</i>
<i>Чушак В. Ю. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</i>	<i>176</i>
<i>Шаївська Я. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ</i>	<i>178</i>

СЕКЦІЯ 11. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

<i>Вакар В. В. РОЛЬ СТРУКТУРИ СІМ'Ї ТА СТИЛЮ ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ</i>	<i>182</i>
<i>Мацик Т. Ю. РОЗЛУЧЕННЯ ЯК ОДНА З ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї.....</i>	<i>187</i>
<i>Мітченко К. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙ, В ЯКИХ ОДИН З ПАРТНЕРІВ ОТРИМАВ ІНВАЛІДИЗАЦІЮ</i>	<i>190</i>

<i>Пристаїчук К. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ПОДРУЖЖЯ.....	194
<i>Чушак В. Ю.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ЯК РЕЗУЛЬТАТ ЗМІНИ СУСПІЛЬНИХ ТА СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ.....	196
<i>Кучеренко Є. В., Ярова Н. С.</i> ДО ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАХИСНОГО САМОСТВЕРДЖЕННЯ В ШЛЮБІ	199
 СЕКЦІЯ 12. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ДЕСТРУКЦІЯМИ ТА ДЕСТРУКТИВНИМИ СТАНАМИ	
<i>Дмитришина В. Ю.</i> ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ	202
<i>Ємець Д. С.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ М'ЯЗОВОЇ РЕЛАКСАЦІЇ ТА ДИХАЛЬНИХ ТЕХНІК В РОБОТІ З ТРИВОЖНИМИ СТАНАМИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	206
<i>Коробчук Т. З.</i> ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАННЯ СМЕРТІ ПОБРАТИМА НА ВІЙНІ.....	209
 СЕКЦІЯ 13. ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	
<i>Кісілевич О. П.</i> РОЛЬ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У ФОРМУВАННІ КОЛЬОРОВИХ ВПОДОБАНЬ	212
<i>Піддубна Т. В.</i> ПРОБЛЕМИ ФЕМІНІЗМУ У КОНТЕКСТІ ГЕНДЕРНОЇ НЕРІВНОСТІ	215
 ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ	219

СЕКЦІЯ 1

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ: ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ТИПІВ БРЕХНІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Бобровська К. М.

Науковий керівник: *Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність проблеми: Брехня є поширеним явищем у житті людини. Вона може мати як позитивні, так і негативні наслідки, залежно від її мотивів та цілей. У підлітковому віці брехня є особливо поширеним явищем. Це пов'язано з тим, що підлітки активно вивчають себе та навколишній світ, у них формується нова система цінностей та орієнтирів. У цей період брехня може виступати одним із способів досягнення цілей самоідентифікації та пошуку місця в соціумі.

У дорослому віці брехня також залишається актуальним явищем. Вона може бути використана для досягнення різних цілей, таких як:

- уникнення негативних наслідків своїх дій;
- захист себе або інших людей;
- створення позитивного образу себе;
- досягнення успіху в особистому або професійному житті.

У сучасному світі, де все більше значення надається соціальним взаємодіям, здатність до розуміння та управління власними емоціями стає все більш важливою. Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність людини розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей.

Дослідження показали, що існує зв'язок між використанням різних типів брехні та рівнем емоційного інтелекту. У дослідженнях, проведених у США та Європі, було виявлено, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту рідше брешуть, ніж люди з низьким рівнем емоційного інтелекту. Крім того, було виявлено, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще розпізнають брехню інших людей.

Дослідження взаємозв'язку брехливості та емоційного інтелекту

У дослідженні, проведеному в Україні, було вивчено особливості взаємозв'язку різних типів брехні та емоційного інтелекту у молодих людей (18-20 років). Для цього було використано два психодіагностичних методи: опитувальник «Ставлення до брехні» І. П. Шкуратової та тест (опитувальник) емоційного інтелекту Д. В. Люсіна.

У дослідженні взяли участь 120 молодих людей (60 чоловіків і 60 жінок). Середній вік учасників становив 19 років.

За результатами дослідження було виявлено, що у молодих людей обох статей етикетна брехня пов'язана з такими аспектами емоційного інтелекту як розуміння емоцій та управління емоціями. Це свідчить про те, що молоді люди, які використовують етикетну брехню, здатні до розуміння емоцій інших людей та до управління своїми емоціями.

У молодих чоловіків було виявлено, що брехня виправдання пов'язана з такими аспектами емоційного інтелекту як міжособистісний емоційний інтелект та самосвідомість. Це свідчить про те, що молоді чоловіки, які використовують брехню виправдання, здатні до розуміння емоцій інших людей та до управління ними, а також до розуміння своїх власних емоцій та їх впливу на поведінку.

Брехня у дорослому віці може мати різні мотиви. Наприклад, брехня для уникнення негативних наслідків своїх дій може бути використана, щоб уникнути покарання або інших негативних наслідків. Брехня для захисту себе або інших людей може бути використана, щоб захистити себе або інших людей від шкоди. Брехня для створення позитивного образу себе може бути використана, щоб представити себе в кращому світлі. Брехня для досягнення успіху в особистому або професійному житті може бути використана, щоб отримати переваги в особистому або професійному житті.

Класифікація брехні

Брехню можна класифікувати за різними ознаками, наприклад, за мотивами, цілями, частотою, соціальною прийнятністю тощо.

За мотивами брехню можна класифікувати на:

- брехня для уникнення негативних наслідків;
- брехня для захисту себе або інших людей;
- брехня для створення позитивного образу себе;
- брехня для досягнення успіху.

За цілями брехню можна класифікувати на:

- брехня для досягнення конкретних цілей;
- брехня для збереження стосунків;
- брехня для самозахисту.

За частотою брехню можна класифікувати на:

- часту брехню;
- рідкісну брехню;
- одноразову брехню.

За соціальною прийнятністю брехню можна класифікувати на:

- соціально прийнятну брехню;

- соціально неприйнятну брехню.

Емоційний інтелект і брехня

Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність людини розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей.

Дослідження показали, що існує зв'язок між використанням різних типів брехні та рівнем емоційного інтелекту. У дослідженнях, проведених у США та Європі, було виявлено, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту рідше брешуть, ніж люди з низьким рівнем емоційного інтелекту. Крім того, було виявлено, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще розпізнають брехню інших людей.

Емоційний інтелект і етикетна брехня

Етикетна брехня – це брехня, яка використовується для збереження стосунків, уникнути конфліктів або завдати шкоди іншим людям. Етикетна брехня часто вважається соціально прийнятною.

Дослідження показали, що етикетна брехня пов'язана з такими аспектами емоційного інтелекту як розуміння емоцій та управління емоціями. Це свідчить про те, що люди, які використовують етикетну брехню, здатні до розуміння емоцій інших людей та до управління своїми емоціями.

Емоційний інтелект і брехня виправдання

Брехня виправдання – це брехня, яка використовується для захисту себе або інших людей від негативних наслідків. Брехня виправдання часто вважається соціально неприйнятною.

Дослідження показали, що брехня виправдання пов'язана з такими аспектами емоційного інтелекту як міжособистісний емоційний інтелект та самосвідомість. Це свідчить про те, що люди, які використовують брехню виправдання, здатні до розуміння емоцій інших людей та до управління ними, а також до розуміння своїх власних емоцій та їх впливу на поведінку.

Висновки. Таким чином, дослідження показало, що існують зв'язки між використанням різних типів брехні та рівнем емоційного інтелекту. У молодих людей обох статей етикетна брехня пов'язана з розумінням емоцій та управлінням емоціями, а у молодих чоловіків брехня виправдання пов'язана з міжособистісним емоційним інтелектом та самосвідомістю.

Список використаних джерел:

1. Емоційний інтелект: Що це таке і як його розвивати. Автор: Майкл Гоулман. Видавництво: Вільямс, 2014.
2. Брехня: Психологія обману. Автор: Павло Бойко. Видавництво: Вільямс, 2018.

3. Брехня в міжособистісних стосунках. Автор: Вікторія Шкуратова. Видавництво: ВД «Професіонал», 2015.
4. Емоційний інтелект у сучасному світі. Автор: Тамара Чернишова. Видавництво: Логос, 2017.
5. Брехня: Психологічні та соціологічні аспекти. Автор: Н. В. Смірнова. Видавництво: URSS, 2013.
6. Емоційний інтелект: Теорія і практика. Автор: Д. В. Люсін. Видавництво: ПИТ, 2016.
7. Брехня: Соціальні, психологічні та лінгвістичне дослідження. Автор: В. В. Поліщук. Видавництво: РІО КНУ імені Тараса Шевченка, 2017.

ПОЗИТИВНО-ГАРМОНІЙНА Я-КОНЦЕПЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОСТІ

Гресько І. М.

За останні десятиліття на теренах нашої країни питання успіху особистості набуло особливої популярності. Численна кількість книг-бестселерів, курсів, семінарів та тренінгів присвячені темі успіху та шляхів його досягнення. Кожна людина вкладає власний сенс у розуміння феномену успіху, наприклад, більшість описують успішну особистість як таку, що має досягнення та перемоги у всіх сферах життя: професійна діяльність, сімейне щастя, якість дозвілля, стан здоров'я та загальний рівень благополуччя життя. Для когось успішність обмежується тільки сферою діяльності, а саме досягненнями у кар'єрі. Так, помічено, що люди із різними особистісними характеристиками по-різному досягають успіху та залишаються успішними. Відповідно до сучасних досліджень, такими особистісними характеристиками часто виступає Я-концепція людини, яка має різні рівні організації та прояви.

Мета роботи – розглянути рівні організації Я-концепції особистості, зокрема позитивно-гармонійну Я-концепцію як передумову успішності.

Тема успіху та успішності особистості немає широкого розповсюдження у вітчизняній психологічній науці, однак ряд сучасних психологів висвітлювали дану тематику у своїх наукових доробках: І. Є. Боровинська, І. П. Вернудіна, В. Ю. Вінковий, О. С. Голентовська, Ю. М. Ільїна, В. В. Левченко, О. А. Матеюк, О. Є. Фурман та інші. Феномен Я-концепції висвітлений у роботах багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених, зокрема: О. М. Знанецька, І. С. Кон, Л. В. Куликов, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, О. Є. Фурман, Р. Бернс, У. Джемс, Е. Еріксон, Ч. Кулі, А. Маслоу та інші.

На початку, важливо розглянути різницю між поняттями успіху та успішності, які часто ототожнюються. Так, в наукових джерелах зазначають, що успіх мож-

на розглядати за кількома аспектами: успіх як досягнення очікуваного результату, що значущий для людини; успіх як суспільне визнання досягнень людини; успіх як розвиток і подолання власних меж і як показник становища у суспільстві. Також вирізняють зовнішні і внутрішні критерії успіху. Зовнішні визначаються нормами і правилами оцінки успішності, особливостями культури і цінностей певного суспільства. Внутрішні критерії – це суб'єктивна картина життя, яка є відображенням образу життя у свідомості певної особи і яка включає уявлення про найбільш значимі події минулого, теперішнього і можливого майбутнього людини [1, с. 143–144].

Якщо розглядати поняття успішності, то його описують як здатність індивіда досягти поставлених ним цілей [2, с. 31], або ж як властивість особистості, що тісно пов'язана із феноменом успіху [3, с. 192]. Крім того, деякі автори зазначають, що успіх можна розуміти як об'єктивні досягнення в певній діяльності, а успішністю є суб'єктивні переживання досягнення успіху, і які пов'язані із результативністю власної діяльності і зусиллями. Зокрема, І. Є. Боровинська визначає успішність як «...стан переживання власного успіху, неодноразово верифікований досвід із суб'єктивного погляду та оцінка людини і результатів її діяльності як успішних на основі уявлень про успішність, властивих конкретному середовищу з об'єктивного погляду» [1, с. 144–147].

Варто зазначити, що для досягнення успіху психологи виділяють такі передумови як: вміння мислити категоріями успіху; особиста готовність проявляти ініціативу, ставити перед собою цілі і досягати їх; ставлення соціуму до людини як до суб'єкта життєдіяльності; упевненість у собі; актуалізація мотивації; розуміння бажаних результатів; наявність плану дій для досягнення бажаного; позитивна налаштованість на успіх; перетворення перешкод на трамплін, що підштовхує до мети; професійне мислення, креативність, ерудиція; турбота про своє здоров'я (фізичне та психічне); здатність до самопідтримки та саморегуляції; високий рівень домагань та авторитетність; використання ефективних методів, що сприяють переходу до стабільного успіху; позитивно-гармонійна Я-концепція [3, с. 192].

Крайню передумову (позитивно-гармонійна Я-концепція) детально описала сучасна дослідниця Я-концепції О. Є. Фурман. яка у своїй праці виділяє кілька рівнів організації Я-концепції (проста, складна, стійка та позитивно-гармонійна Я-концепції), що суттєво впливає та визначає спроможність індивіда стати успішним. Так, перший рівень Я-концепції – це проста Я-концепція, яка означає бачення себе через успіх та інші чинники тільки в значущій для людини діяльності (академічній чи професійній). Завдяки успіху в даній значущій діяльності у людини формується установка про одиничну вдачу, тому невдачі й труднощі в інших сферах можуть сильно засмутити людину і сприйнятися болісно. Авторка, зазначає, що проста і складна Я-концепція властиві здебільшого кожній зрілій особі.

Складна Я-концепція передбачає, що людина теж радіє успіху у певній сфері, а в разі невдачі вона захищає своє Я, своє самоставлення через залученість до суспільної роботи, реалізацію власних потреб та бажань. Складна Я-концепція є ситуаційною та допомагає людині справитися краще із стресовими ситуаціями, адже виступає як буфер, що не дає зосередитися на невдачі в одній сфері, а сприяє переключенню на інші сфери життя. Як приклад, О. Є. Фурман описує ситуацію із невдачею студента, який має просту Я-концепцію, і зосереджується на одному лише виді діяльності (навчанні), що сильно його пригнічує. В той час, як людина із складною Я-концепцією сприймає себе не лише через призму соціальної ролі студента, а й як друга, сина, чоловіка, члена футбольної команди тощо. Таке сприйняття себе через різні соціальні ролі допомагає людині не зациклюватися на поразці в певній сфері, а рухатися далі і здобувати успіх в інших сферах.

Стійка Я-концепція передбачає соціальну успішність та потрібна людині, щоб майбутні результати були контрольованими та передбачуваними. На фоні позитивного ставлення особистості до себе (стійка позитивна Я-концепція), при виникненні ряду невдач та труднощів вона не здатна прийняти це, адже їй перешкоджають зробити це її позитивні уявлення про себе. Таке неприйняття ситуації здатне негативно вплинути на психічне здоров'я людини, а також відобразитися на соматичному. Крім того, коли, навпаки, людина має стійкі негативні уявлення про себе (стійка негативна Я-концепція), то ряд вдалих подій та ситуацій можуть її спантеличити та викликати стрес, бо вони несумісні з її судженнями про себе.

При позитивно-гармонійній Я-концепції людина не лише реалізовує всі компоненти Я-концепції (Я-образ, Я-ставлення, Я-поведінку), які працюють злагоджено, а й збалансовано приймає та підтримує себе. Така особистість втілює власні бажання у збалансованій взаємодії зі світом, тому може досягти особистісної успішності, що сприймається як справа життя та духовне покликання [3, с. 192–195].

Таким чином, узагальнюючи вищезазначене, стає зрозумілим, що поняття «успіх» та «успішність» не є ідентичними поняттями, хоча й немає єдиних визначень для кожного з них, адже різні автори пропонують власний погляд на кожне із понять. Та, все ж успіх характеризується як більш об'єктивний аспект, що значно залежить від зовнішнього впливу, а успішність є суб'єктивним аспектом, зокрема є переживанням людини своїх досягнень.

Крім того, новітній підхід О. Є. Фурман до Я-концепції, а саме виокремлення рівнів організації Я-концепції свідчить, що позитивно-гармонійна Я-концепція сприяє кращому пристосуванню людини до різних ситуацій життя і, відповідно, стає передумовою успішності, адже людина не тільки на когнітивному рівні (Я-образ) та емоційному (Я-ставлення) переконана у своєму успіху, підтримує себе і передбачає свій успіх, а й реалізовує це через дії та вчинки (Я-поведінка), чим, наприклад, не можуть характеризуватися інші рівні організації Я-концепції.

Список використаних джерел:

1. Боровинська І. Є. До психологічного розуміння понять успіх, успішність, життєвий успіх, життєва успішність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 2017, 3(2). С. 142–148.
2. Добронравова А. М., Фролова Н. В. Психологічні передумови успішності студентів. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*, 2020, 21. С. 31–35.
3. Фурман О. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*, 2023, 1. С. 191–198. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.01.191>

ПРОДУКЦІЯ NETFLIX ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Губарєва Я. В.

Науковий керівник: *Васюк К. М.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса

В наш час медіа стали неодмінною складовою повсякденного життя людей. Відбуваються стрімкі зміни в соціальній, економічній та технологічній сферах, ментальне здоров'я стає питанням надзвичайної актуальності і важливості. Ментальне здоров'я стосується кожного з нас, незалежно від віку, статі, соціального статусу чи етнічної належності. Воно визначає, як ми сприймаємо світ, впорядковуємо свої емоції та взаємодіємо з іншими. Ментальне здоров'я впливає на нашу здатність приймати рішення, розв'язувати проблеми та досягати своїх цілей. Це не лише ключовий фактор загального добробуту нації, але й визначально важлива складова індивідуального щастя та розвитку кожної особистості.

Проблематика психічного та психологічного здоров'я цікавить вчених різних галузей науки, зокрема психології. Сучасні дослідники активно досліджують вміст і структуру психологічного здоров'я у різних соціальних та вікових групах населення. Великі світові вчені, серед яких Карл Юнг [1, 2], Карл Роджерс [3], Ерік Еріксон [4], Ерік Берн [5], Зигмунд Фрейд [6, 7] та інші, внесли значний вклад у розвиток цієї галузі. Результати їхніх наукових досліджень відкривають можливості для подальших досліджень і спостережень у сучасній психології.

У сучасному світі віртуальних розваг та розвитку інтернет-технологій, сервіси стрімінгового відео стали не тільки розважальним вікном у світ кіно та серіалів, але й предметом інтенсивних досліджень щодо їхнього впливу на ментальне здоров'я. Вони перепрограмували наш спосіб сприйняття розваг, забезпечуючи безмежний доступ до найрізноманітніших світових творінь прямо у наших домів-

ках. Однак, за цим безперервним потоком стрімінгових хітів заховані складнощі та важливі питання, які стосуються нашого ментального здоров'я.

Мета дослідження полягає у вивченні впливу Netflix на свідомість, визначити особливості цієї продукції, чинники популярності серед молоді.

Дослідження стану ментального здоров'я було розділено на три етапи. Перший етап включав аналіз феномену ментального здоров'я особистості, другий – вибір надійних методик визначення рівня ментального здоров'я та фактичне визначення рівня ментального здоров'я для подальшого віднесення респондента до певної категорії глядачів. Третій етап включав підрахунок результатів та узагальнення висновків.

Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою натуспних методик:

Анкета «Моніторинг Netflix: Як ваші перегляди відображають вашу особистість» (розробка авторська). Метою цієї методики є отримання інформації про споживання контенту на платформі Netflix, а також дослідити уподобання та звички глядачів. Це може допомогти зрозуміти, як люди взаємодіють з медіа, які фактори впливають на їхні вибори та чому Netflix є такою популярною платформою; шкала тривожності (розробка Дж. Тейлора) для вимірювання рівня тривожності у людини шляхом аналізу її реакцій на ряд тверджень; самооцінка психологічних станів (Г. Айзенка) для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у людини; методика визначення ступеню депресії Бека, тест «Задоволеність своїм життям» (розробка В. Коулмана) для визначення рівня задоволеності життям та особистого щастя респондента; тест «Визначення схильності до стресу», щоб оцінити, наскільки інтенсивно різні стресори впливають на психічний стан респондента.

Для визначення взаємозв'язків між показниками була застосований коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

У дослідженні взяли участь 202 студенти медичного коледжу у віці від 15 до 20 років, як хлопці, так і дівчата. Згідно з метою та завданнями дослідження, всі учасники були розділені на дві групи відповідно до їхнього перегляду контенту на платформі Netflix. Отже, група осіб, які не користуються Netflix, складала 57 осіб, у той час як група тих, хто користується цією платформою, складала 145 осіб.

Були обчислені такі кореляції: рівень тривоги – рівень депресії, високий рівень тривоги – рівень ригідності, низький рівень тривожності – рівень агресії, високий рівень агресії – рівень фрустрації, рівень стресу – рівень задоволеності життя.

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції між показниками для тих, хто дивиться Netflix

		Тривожність	Фрустрація	Агресія	Ригідність	Депресія	Задоволеність життям	Стрес
Тривожність	Кор. Спірмена					0,54		
	N					145		
Фрустрація	Кор. Спірмена			0,03				
	N			19				
Агресія	Кор. Спірмена	0,2						
	N	24						
Ригідність	Кор. Спірмена	0,69						
	N	65						
Депресія	Кор. Спірмена							
	N							
Задоволеність життям	Кор. Спірмена							-0,46
	N							145
Стрес	Кор. Спірмена							
	N							

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції між показниками для тих, хто не дивиться Netflix

		Тривожність	Фрустрація	Агресія	Ригідність	Депресія	Задоволеність життям	Стрес
Тривожність	Кор. Спірмена					0,38		
	N					57		
Фрустрація	Кор. Спірмена			-0,05				
	N			4				
Агресія	Кор. Спірмена	0,21						
	N	15						
Ригідність	Кор. Спірмена	0,11						
	N	24						
Депресія	Кор. Спірмена							
	N							
Задоволеність життям	Кор. Спірмена							-0,3
	N							57
Стрес	Кор. Спірмена							
	N							

На основі проведеного дослідження були отримані наступні результати:

1. Кореляція між тривожністю та депресією у групі, що не дивиться, становить 0,38, вказуючи на позитивний, але не дуже сильний зв'язок. У групі, що дивиться, кореляція складає 0,54, вказуючи на сильніший зв'язок.

2. Кореляція між високим рівнем тривоги та ригідності у тих, хто не дивиться становить 0,11, що свідчить про слабкий зв'язок. У тих, хто дивиться ця кореляція досягає 0,69, показуючи сильний позитивний зв'язок.

3. Рівень стресу та задоволеності життя у обох групах має від'ємну кореляцію: $-0,3$ для тих, хто не дивиться та $-0,46$ для тих, хто дивиться. Це свідчить, що зі зростанням стресу зменшується задоволеність життям.

Результати дослідження показують, що звичка дивитися Netflix частково впливає на психічний стан. У глядачів виявлено сильніший позитивний зв'язок між тривогою та депресією порівняно з тими, хто не дивиться. Також спостерігається важливий зв'язок між тривогою та ригідністю в цій групі. Дивлячись Netflix, люди демонструють вищий рівень стресу та меншу задоволеність життям, порівняно із неглядачами. Ці висновки підкреслюють важливість розуміння впливу відеоперегляду на психічний стан та психологічних взаємозв'язків у сфері відпочинку та розваг.

Список використаних джерел:

1. Jung, Carl Gustav. Psychologische Typen. In: Gesammelte Werke. Walter-Verlag, Düsseldorf, 1995.
2. Карл Густав Юнг. Архетипи і колективне несвідоме (переклад українською). Львів: Астролябія, 2018.
3. Rogers, CR. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, Boston, 1961.
4. Erik Homburger Erikson. Childhood and Society, New York 1950; Kindheit und Gesellschaft; Zürich 1957
5. Берн Е. Ігри, у які грають люди / Ерік Берн ; пер. з англ. К. Меньшикової. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016.
6. Sigmund Freud. Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, 1917.
7. Зигмунд Фройд. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Тарашук. Харків: КСД, 2015.

МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК СТРАХУ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Подолян Я. В.

Науковий керівник: *Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність: Щоденна дійсність жінок у багатьох країнах, під час воєнного стану обтяжена страхом. Це страх не мати достатньо їжі та грошей для себе і своїх близьких, страх втратити роботу, що дає не тільки джерело існування, а й забезпечує соціальний успіх і престиж, страх перед думкою про себе і своє буття суб'єктів малого соціуму (сусідів, товаришів по службі), страх перед презирством, болем, старінням, страх ніколи не пізнати кохання, не бути коханою, страх незапланованих вагітностей, страх втрати чоловіка і бажаних дітей, страх перед державною і кримінальною владою та її свавіллям, і, нарешті, страх смерті як Ніщо. [1].

Переживання соціальних страхів пов'язане з усвідомленням події або факту соціальної сфери існування особистості, а також подальшого значення для життя цього події в контексті мети та задач людини, тобто ця емоція розгортається в межах процесу соціалізації особистості. Соціалізація страху проходить в трьох сферах: діяльність, самосвідомість та спілкування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема виникнення страху сучасними науковцями розглядалася у контексті вікових проявів: у молодшому шкільному віці (Л. С. Акопян, 2010; О. М. Скляренко, 2005 та ін.), у підлітковому віці (С. В. Гриднєва, 2007; Н. Г. Кормушина, 2011; С. Н. Ольховецький, 2007; Л. В. Уварова, 2000 та ін.), в юнацькому віці (В. А. Гузенко, 2009; В. В. Косік, 2001; О. М. Кузнєцова, 2003; С. Н. Ольховецький, 2007; О. Ф. Чернавський, 2008 та ін.), у дорослому віці (О. М. Кузнєцова, 2003; О. О. Прилутська, 1999 та ін.), але дослідження, не знайшло достатнього висвітлення вивчення психологічних чинників виникнення і подолання страху в період ранньої дорослості. Окремі характеристики різного роду страхів у зрілому віці розглядаються у роботах низки дослідників (Т. Дзюба, О. Коваленко, Н. Карпенко, О. Кузнєцова, О. Мурзина та інші). При цьому науковці звертають увагу як на соціальні чинники, пов'язані із зовнішніми джерелами виникнення страху, так і на внутрішні, які зумовлені особистісними властивостями індивід [2].

Мета: Мета дослідження полягає у визначенні особливостей взаємозв'язку мотивації досягнень та соціальних страхів.

Об'єкт: мотивація, як чинник страху.

Предмет дослідження: взаємозв'язок мотивації досягнень та соціальних страхів.

Виклад основного матеріалу. Соціальний страх визначають як передчуття або очікування небезпеки, орієнтоване в майбутнє, як соціально-обумовлену форму психічного реагування та значною мірою раціональний феномен. Проте, соціальний страх – це відповідь на небезпеку, причому загрозливі об’єкти мають визначений характер, а спогад про небезпеку бере свій початок з минулого травматичного досвіду особистості [3].

Для діагностики мотивації досягнень було використано методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса і Тест Мотивація успіху та страх невдачі А. Реана дозволяє оцінити, яке прагнення більшою мірою визначає поведінку жінки: бажання досягти успіху або уникнути невдачі [4].

Аналіз змісту, природи та особливостей прояву соціального страху дозволив встановити, що це психічне явище поєднує в собі ознаки як біологічного страху, так і тривоги. Соціальний страх визначають як передчуття або очікування небезпеки, орієнтоване в майбутнє, як соціально-обумовлену форму психічного реагування та значною мірою раціональний (когнітивний) феномен. Проте, соціальний страх – це відповідь на небезпеку, причому загрозливі об’єкти мають визначений характер, а спогад про небезпеку бере свій початок з минулого травматичного досвіду особистості [5].

Для дослідження взяли участь 20 жінок, які проживають за кордоном під час воєнного стану, віком 35–45 років.



Рис. 1. Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса

Результат. Чим більша сума балів – тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту. У 9 жінок низький рівень мотивації балів до самозахисту; у 6 жінок – середній рівень мотивації; у 3 жінок – високий рівень мотивації; в 1 жінки з опитаних – надто високий рівень мотивації до уникнення невдач, самозахисту.

Дослідження свідчать, що люди з високим рівнем самозахисту, тобто страхом перед нещасними випадками, частіше потрапляють в неприємні ситуації, ніж ті, які мають високу мотивацію на успіх. Дослідження також засвідчили, що люди, які бояться невдач (високий рівень самозахисту), віддають перевагу малому чи навпаки – занадто великому ризику, де невдача не загрожує престижу. Встановлено що розвиток мотивації уникнення невдач сприяє росту соціальних стра-

хів, які в свою чергу сприяють посиленню та затвердженню мотивації уникнення невдач.



Рис. 2. Тест Мотивація успіху та страх невдачі А. Реана

Результат. У 7 жінок результати показав позитивну мотивацію. При такій мотивації людина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай впевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість

У 9 жінок мотивація спрямована на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осудження, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

У 4 жінок слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений.

Висновок. Результати формувального експерименту вказують на складний та неоднозначний взаємозв'язок мотивації досягнення успіху, мотивації уникнення невдач та соціальних страхів.

Встановлено що розвиток мотивації уникнення невдач сприяє росту соціальних страхів, які в свою чергу сприяють посиленню та затвердженню мотивації уникнення невдач.

Люди, мотивовані на невдачу, звичайно відрізняються підвищеною тривожністю, низькою впевненістю у своїх силах. Намагаються уникати відповідальних завдань.

Список використаних джерел:

1. Мейжис І. А., Мельничук В. М. Соціальні страхи українців у сучасних умовах розвитку суспільства. *Наукові праці Чорноморського держ. ун-ту імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Серія «Соціологія»*. 2013. Т. 225. Вип. 213. С. 83–86
2. Микитенко М., Федорченко Т. Є. Тренінгова технологія як основа корекційної роботи з неповнолітніми з девіантною поведінкою *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. Випуск 57, 2017. С. 256–262.
3. Остапук О. В. Теоретичні аспекти вивчення проблеми страху. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія*. 2013. Т. 21. Вип. 19. С. 109–117.
4. Карпенко Н. В. Професіоналізм та професійні страхи особистості. *Вісник Черкаського університету. Серія : Педагогічні науки*. 2014. Вип. 24. С. 42–47.
5. Тищенко Л. Феноменологія самоствалення в психологічній науці. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки*. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 230–233.

СЕКЦІЯ 2

ПРОБЛЕМИ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ПРОСТОРИ

Артюх А. В.

Науковий керівник: *Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

В сучасному світі, де швидко зростає кількість людей з різними потребами та особливостями розвитку, актуальність інклюзивної освіти стає надзвичайно важливою.

Мета інклюзивної педагогіки полягає в забезпеченні рівних можливостей для навчання, розвитку і соціалізації усіх учнів, незалежно від їхніх особливостей, потреб і здібностей [2]. Це включає в себе створення сприятливого та доступного навчального середовища, де кожна дитина має можливість розкрити свій потенціал, отримати належну підтримку та адаптовану освіту, а також взаємодіяти з ровесниками і вчителями на рівних умовах. Все це допомагає не лише сформува-ти у дитини з ООП відповідні знання, вміння та навички, а й сприяє її соціалізації. Отже, таким чином, школа та навчальне середовище стають важливими інструментами соціалізації учнів з особливими освітніми потребами.

Враховуючи широке впровадження інклюзивної освіти дітей з ООП у загальноосвітніх школах України, виникла інша суттєва проблема – готовність педагогічних кадрів до роботи в інклюзивних умовах та розвиток їх професійних компетентностей, адаптованих до нових викликів сучасного суспільства [3].

Зауважимо, що підготовка педагогічних кадрів для роботи в інклюзивному освітньому середовищі передбачає високий рівень професійної компетентності, що має охоплювати не лише фахові аспекти, а й методичні, психологічні, корекційні та практичні компоненти, з урахуванням принципів інклюзивної навчальної системи. Отже, професійна підготовка вчителів та майбутніх педагогів повинна відображати ключові аспекти інклюзії та спрямовуватися на розвиток вище вказаних компонентів.

Вивчення різноманітних підходів формування готовності до професійної діяльності й розвитку професійних компетенцій у рамках інклюзивної освіти було розглянуто такими вченими як В. Бондар, М. Буйняк, І. Демченко, В. Коваленко, О. Мартинчук, Л. Савенко, В. Синьов, Н. Софій та ін.

Однак, аналіз літературних джерел свідчить, що проблема психологічної підготовки педагогів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами у вітчизняній науці залишається малодослідженою. З огляду на це було обрано тему магістерської роботи «Психологічна готовність вчителя до роботи в інклюзивному просторі».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та практично дослідити особливості психологічної готовності вчителів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Було здійснено констатувальний експеримент з метою вивчення рівня сформованості у педагогів психологічної готовності до роботи з дітьми з ООП. Вибірku склали 30 педагогів, віком від 32 до 54 років, КЗ «Якушинецький ліцей» Вінницької області.

Була проведена діагностика за допомогою наступного інструментарію: методика визначення соціально-психологічних установок особистості у мотиваційно-потребовій сфері О. Потьомкіної; методика діагностики рівня емпатійних здібностей (за І. Юсуповим); методика визначення комунікативної толерантності (за В. Бойком); методика реалізації потреби у саморозвитку (за М. Фетіскіним). Крім цього вивчалися результати анкетування, бесід з педагогами. Після цього узагальнені результати (отримані показники) співставлялися з розробленими М. Буйняк критеріями визначення рівня сформованості психологічної готовності вчителів до інклюзивного навчання дітей з ООП [1].

Аналіз результатів констатувального експерименту показав, що рівень психологічної готовності вчителів, які працюють в КЗ «Якушинський ліцей» Вінницької області, для ефективної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами у сфері інклюзивного навчання є недостатнім. Оскільки, на нашу думку, психологічна готовність є ключовою складовою у підготовці вчителя до роботи з дітьми з ООП і визначає основу для розвитку їхніх професійних компетентностей, це спонукало нас до розробки програми і проведення тренінгу з вчителями.

Метою тренінгової роботи стало: формування психологічної готовності вчителів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами.

Було організовано тренінгову групу до якої ввійшли 10 вчителів КЗ «Якушинський ліцей». Робота була спрямована на розвиток здатності до емпатії і співчуття; толерантності до особистісних особливостей учнів; розширення знань і формування відкритості до різних форм інклюзивного навчання; навичок саморегуляції, що допомагає уникати неадекватних відповідей та зберігати спокій в ускладнених ситуаціях педагогічної діяльності; сензитивності і гнучкості, здатність бути готовим до змін і адаптації своїх підходів до потреб кожного учня; конструктивної комунікативної взаємодії.

Тренінг включав 10 занять, після чого було проведено повторну діагностику для визначення результативності проведеної роботи. Результати показали значні зміни в показниках учасників тренінгу, які склали експериментальну групу (див. табл. 1) та невеликі зрушення у показниках рівня сформованості когнітивного компоненту у досліджуваних, які склали контрольну групу (див. табл. 2).

Таблиця 1

Динаміка рівня психологічної готовності вчителів до роботи в інклюзивному середовищі (експериментальна група)

Компоненти психологічної готовності	Кількість досліджуваних, %					
	Високий		Середній		Низький	
	до тренінгу	після тренінгу	до тренінгу	після тренінгу	до тренінгу	після тренінгу
мотиваційно-ціннісний	10	40	40	50	50	10
когнітивний	20	40	30	50	50	10
психолого-регуляційний	20	30	40	60	40	10
оціночно-рефлексивний	10	20	30	40	60	40
діяльнісний	10	40	40	60	50	10

Таблиця 2

Динаміка рівня психологічної готовності вчителів до роботи в інклюзивному середовищі (контрольна група)

Компоненти психологічної готовності	Кількість досліджуваних, %					
	Високий		Середній		Низький	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
мотиваційно-ціннісний	10	20	40	40	50	40
когнітивний	10	10	20	30	50	40
психолого-регуляційний	20	30	40	50	40	20
оціночно-рефлексивний	10	10	20	30	70	60
діяльнісний	10	20	30	30	60	50

Математико-статистичний аналіз показав, що у респондентів ЕГ – зміни є статистично значимими ($p < 0,01$), а КГ – не є статистично значущими ($p \geq 0,05$). Це підтвердили і результати аналізу самозвітів вчителів-учасників тренінгу щодо змін, які вони отримали в результаті роботи в групі.

Таким чином ми можемо стверджувати, що гіпотеза нашого дослідження підтвердилася, завдання вирішені повністю. Психологічна готовність вчителів до роботи з дітьми з ООП, зумовлена як зовнішніми так і внутрішніми факторами, значною мірою визначається їх розумінням значимості інклюзії, ставленням до учнів, відповідною професійною компетентністю і досвідом роботи. Спеціально проведена тренінгова робота з вчителями з метою формування психологічної готовності до інклюзивного навчання дітей з ООП сприяє підвищенню їх компетентності до роботи у інклюзивному середовищі.

Таким чином доведено, що тренінгова робота видалася результативною і може бути запропонована практичним психологам для роботи з вчителями з метою підвищення їх компетентності і розвитку психологічної готовності до роботи в інклюзивному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Буйняк М. Г. Структурно-логічний підхід у формуванні психологічної готовності педагогів до навчання дітей з особливими освітніми потребами. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2017. Вип. 34. С. 117–121.
2. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України про освіту щодо організації інклюзивного навчання» (№1324-VII від 5 червня 2014 року). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1324-18#Text>
3. Козіброда Л. В. Особливості підготовки вчителів до роботи в інклюзивному середовищі. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences*. VIII (38). 2020. С. 50–58

ПРОБЛЕМА НАВЧАННЯ ТА МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Білик Є. С.

Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, *Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Введення воєнного стану в нашої країні вплинуло на всі сфери нашого життя, включаючи освіту, яка зазнала значних змін. У складних умовах педагоги повинні надавати високоякісні освітні послуги, ефективно співпрацювати з усіма учасниками освітнього процесу, щоб успішно виконувати поставлені завдання.

В умовах воєнного стану наша країна робить надзвичайні зусилля для забезпечення стабільності навчання та викладання, створення безпечних умов для учнів, студентів, вчителів і викладачів. Ми також намагаємося підтримати тих, хто змушений був виїхати за кордон або в безпечніші регіони України, щоб продовжити системні реформи на всіх рівнях освіти.

Сучасне суспільство, включаючи воєнний стан в Україні, впливає на систему дистанційної освіти, роблячи її більш важливою. Підвищується значимість питань, пов'язаних з організацією навчання для різних вікових груп учнів, вибором інтернет-платформ для освітньої діяльності, а також поєднанням традиційних методів навчання зі специфікою дистанційної освіти. Проблема, яка виникла під час дистанційного навчання, полягає в обмеженій можливості спілкування у порівнян-

ні з традиційним очним навчанням. У школі завжди існує постійна комунікація, включаючи вербальну та невербальну. Проте в умовах дистанційного навчання соціальна комунікація обмежується, і невербальна частина майже втрачається. Проблеми мотивації детальніше висвітлені у працях Н. Бушуєвої, Т. Гордєєвої та ін. [2; 3; 4].

Навчальна діяльність через воєнний стан має об'єктивну складність, оскільки значна кількість школярів перебуває в нових умовах навчання, стикаючись при цьому з багатьма труднощами: новий режим життя, незнайомі люди, обстановка, нові речі, іноді відсутність нормальних побутових умов, стосунки з новими учителями та однолітками, (можливе перебування в інших країнах, нерозуміння іноземної мови), засвоєння великої кількості нової інформації, а також для частини дітей ще й перебування під час тривоги в укриттях, бомбосховищах. Актуальною також є проблема мотивації молодших школярів до навчання.

З метою дослідження мотивації до навчання школярів в умовах воєнного стану, а також труднощів, які у зв'язку з цим виникають, було організоване емпіричне дослідження у вигляді анкетного опитування класних керівників на предмет оцінки учнів їхнього класу за поданими нижче показниками. В анкеті оцінка проводилась за стеновою системою, де 0–3 – низький показник, 4–7 – середній, 8–10 – високий показник.

Дослідження проводилось в КЗ «Вінницький ліцей № 31». Загальна кількість досліджуваних склала 51 осіб. Середній вік учасників дослідження 12 ± 2 роки. Метою було дізнатися рівень активності у навчальній та поза навчальній діяльності учнів.

Таблиця 1

Відсоткові значення негативних показників мотивації школярів за результатами експертного оцінювання класними керівниками

Діагностичний показник	Відсоткове значення учнів, що мають даний рівень показника (%)
Дезадаптація	11,8
Низька шкільна мотивація	21,6
Зовнішня мотивація	33,3
Середня шкільна мотивація	19,6
Високий рівень шкільної мотивації	13,7

В цілому ми бачимо не дуже значний відсоток низьких показників, найбільший відсоток – за зовнішньою мотивацією. Це свідчить про те, що третина учнів мотивована зовнішніми стимулами, наприклад, батьки, які змушують вчитись, оцінки, подарунки і т. п. майже 5-та частина дітей мають низьку шкільну мотивацію, а от рівень дезадаптації незначний. Незважаючи на те, що результати цього

дослідження показали, що загальна навчальна мотивація дітей зовнішньо мотивована, опитування вчителів доводить, що мотивація до навчання зменшилася значно в період пандемії і повномасштабного вторгнення. Але конкретні тенденції потребують подальшої емпіричної перевірки. В цілому, школярі проявляють низький інтерес до навчання і відчуття особистого сенсу у вивченні представленого матеріалу.

Висновок. Результати аналізу мотивації учнів молодшої школи свідчать, що більшість школярів має зовнішню мотивацію. Учні мають в цілому середній рівень мотивації до навчання. Ця група може вимагати індивідуалізованих підходів та підтримки для підвищення їхньої мотивації та досягнення кращих результатів. Важливо підтримувати цю мотивацію та створювати умови для подальшого успіху цих учнів. Зростання показника дезадаптації, що може бути показником труднощів із навчальною ситуацією. Важливо зосередитися на підтримці цих учнів, надати їм додаткову допомогу та створити сприятливі умови для їхньої адаптації в навчальному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Бал Г. А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. Питання психології. 1989. № 1, С. 92–100.
2. Беляєва О. Прояви дезадаптації та причини її виникнення. Шкільний світ, 2008. С. 7–14.
3. Бушуєва Н. Шестирічки: формування повноцінної навчальної мотивації. Дошкільне виховання. 2007. № 9. С. 11–13
4. Гордєєва Т. О. Мотиваційні чинники, що впливають досягнення у навчальній діяльності. Психологія у виші. 2005. № 4. С. 3–27
5. Канюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. С. 238–248.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Гайсин І. Р.

Науковий керівник: *Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність. Найважливішу роль у вихованні та особистісному розвитку дитини, її індивідуальних особливостей та соціальних властивостей грає сім'я. Однак сьогодні, в умовах змін соціально-економічної та політичної ситуації в Україні, під впливом великої кількості стресових ситуацій сім'я часто не справляється з властивими їй функціями, не забезпечує дитині захищеність і навіть са-

ма, іноді, завдає шкоди її психофізичному здоров'ю. Багато дітей змушені жити в умовах соціально-психологічної депривації, до них не виявляється емоційна підтримка, а в критичних випадках вони обмежені або взагалі позбавлені нагляду та догляду з боку батьків, занедбані, зазнають насильства і т. д.

Щодо дітей з обмеженими можливостями здоров'я (далі діти з ОМЗ), то для них сім'я є ще потужним фактором розвитку. Так, Л. С. Виготський вказував, що особистісні особливості аномальної дитини значною мірою залежать від її становища сім'ї. Несприятливі умови виховання у ній провокують затримку розвитку психіки дитини, відхилення у поведінці та особистісному розвитку [1].

Метою нашого дослідження є вивчення особливостей психологічної компетентності та відповідальності батьків дітей з особливими можливостями.

Основний виклад матеріалу. Для того щоб розкрити зміст поняття «психологічна компетентність батьків» важливо дати визначення сім'ї та визначити її участь у виховно-освітньому процесі. Можна сказати, що сім'я є малою соціальною групою, її учасники перебувають у шлюбних чи родинних відносинах, пов'язані спільним побутом та відповідальністю один за одного. Основне призначення сім'ї, в історичному плані, полягає в відтворенні населення, як фізичному, і духовному.

Сучасна педагогічна наука відзначає специфічність та стверджує особливу роль сімейного виховання у формуванні особистості дитини, віддає право першості у розвитку в порівнянні з дитячим садком, школою тощо [2].

Дослідники, які вивчали специфіку впливу сім'ї на розвиток дитини, виділили цілу низку факторів, що забезпечують її силу та інтенсивність:

1. Глибоко емоційний, інтимний характер сімейного виховання, що обумовлено його побудовою на кривній спорідненості, а також наявністю безумовної батьківської любові до дітей та їх почуттями у відповідь (А. В. Петровський, І. В. Гребенніков, Ю. П. Азаров, А. Г. Харчев, В. М. Мініяров та ін.);

2. Тривалість та регулярність виховних процесів у сім'ї (З. Матейчек, Т. А. Маркова та ін.) [3];

3. Наявність природно сформованих умов у тому, щоб діти брали участь у побутовій, господарській, виховній діяльності (А. Г. Харчев, Т. А. Маркова та ін.);

4. Поетапне введення дитини у соціальне життя, а також збагачення її досвіду та кругозору (Т. А. Куликова);

5. Різноманітність соціальної сімейної групи, представленої віковими, статевими та професійними «підсистемами», що забезпечує можливість дитині більш активно виявляти свої емоційні та інтелектуальні здібності та реалізувати їх (Ю. П. Азаров, І. В. Гребенніков, А. Г. Харчев) [4].

У нашому дослідженні щодо вивчення психологічних особливостей психологічної компетентності та відповідальності батьків дітей з обмеженими можли-

востями взяли участь 50 батьків дітей старшого дошкільного віку з обмеженими можливостями здоров'я. Емпіричне дослідження проводилось у декілька етапів. Мета констатуючого етапу полягала у вивченні актуального рівня сформованості педагогічної компетентності батьків дошкільнят з обмеженими можливостями здоров'я та стану соціального партнерства у дошкільному освітньому закладі.

Констатуючий етап дослідження дозволив розробити критеріально-діагностичний інструментарій та виділити три рівні (оптимальний, достатній та недостатній) сформованості психолого-педагогічної компетентності, до яких ми умовно віднесли всіх батьків, які брали участь у експерименті. У ході констатуючого етапу дослідження було встановлено, що переважають низькі та середні показники за всіма компонентами психолого-педагогічної готовності. Ці результати підтвердили необхідність формування психологічної компетентності у батьків дітей дошкільного віку особливими можливостями здоров'я.

Другий етап – формуючий етап дослідження, мав на меті розробку та апробацію змісту, форм та методів формування психолого-педагогічної компетентності батьків дітей з особливими можливостями здоров'я в умовах соціального партнерства організацій. Нами було виділено два напрями діяльності: один – робота з педагогами щодо формування готовності до ефективної взаємодії з батьками та організаціями партнерами, другий – безпосередня робота з батьками із залученням соціальних партнерів. Відтак, нами було проведено низку заходів, серед яких: майстер-клас з організації соціального партнерства; тренінг на зняття бар'єрів у спілкуванні; ділова гра; семінар-практикум із застосування активних методів навчання на основі андрагогічного та диференційованого підходів. Після цього нами було проведено повторну діагностику та здійснено порівняльний аналіз за усіма показниками до формувального впливу та після.

Порівняльний аналіз результатів контрольного зрізу та етапу констатації показав підвищення рівня сформованості психолого-педагогічної компетентності у батьків дітей дошкільного віку з особливими можливостями здоров'я. Заключним результатом дослідницької роботи стали якісні та кількісні зміни у прояві психолого-педагогічної компетентності батьками. Було виявлено, що оптимальний рівень сформованості педагогічної компетентності становив 20 %, що у 16 % вище, ніж на етапі констатації. Допустимий рівень становив 54 %, що у 8 % вище, ніж на етапі констатації. Низький рівень становив 26 %, що у 22 % нижче, ніж у результаті констатуючого етапу дослідження. Результати, отримані у контрольному зрізі, доводять ефективність проведеної експериментальної роботи, та підтверджує висунуту нами гіпотезу.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наукових праць. Київ: Університет «Україна», 2010. № 7(9). 561 с.

2. Дефектологічний словник: навчальний посібник / За редакцією В. І. Бондаря, В. М. Синьова. Київ: «МП Леся», 2017. 528 с.
3. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологія людини з обмеженими можливостями: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
4. Гошовська Д. Т. Спеціальна психологія та методика педагогічно корекційного тренінгу: навчально-методичний посібник. Луцьк, 2011. 265 с.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Карпенко Г. І.

Науковий керівник: *Оверчук В. А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Дистанційне навчання стало невід'ємною частиною освітнього процесу, особливо під час військового стану. Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації учнів середніх шкіл до дистанційного навчання може допомогти зрозуміти, як цей перехід вплинув на їхнє навчання, соціальні відносини та психічний стан. Врахування рівня емоційного інтелекту є важливим аспектом дослідження, оскільки емоційна інтелігентність впливає на сприйняття, управління власними емоціями та емпатію до інших.

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що емоційний інтелект впливає на: фізичний і психічний стан людини (В. Андерсон, М. А. Брекет, Р. М. Ворнер, В. Ю. Стрельников, Е. Фернхем та ін.); успішність особистості (Д. Гоулман, К. Коган, Х. Вейзингер, А. Сафар та ін.); освітній процес (Е. Аронсон, В. Зелюк, І. О. Калініченко, Л. Московець та ін.); процес міжособистісної взаємодії та соціалізації в цілому (О. І. Власова, Н. В. Коврига, Г. В. Юсупова та ін.). У працях дослідників показаний тісний зв'язок: із адапційним потенціалом (Р. Бар-Он, С. П. Дерев'янко, М. А. Брекет та ін.); з моральністю, емоційним самоконтролем І. Ф. Аршава, В. І. Житарюк, М. А. Кузнецов, Т. А. Пашко та ін.) [1–5].

Нами було проаналізовано та досліджено ключові аспекти, що визначають процес адаптації учнів до нових умов навчання.

Проблема адаптації старшокласників до дистанційного навчання стала особливо актуальною в умовах сучасних викликів, включаючи військовий конфлікт та пандемію. Розуміння цього процесу має важливе значення для освітнього процесу та психологічного благополуччя учнів [2].

Емоційний інтелект виявився важливим фактором, що впливає на адаптацію старшокласників до дистанційного навчання. Розвиток навичок управління емоціями, розпізнавання емоцій та емпатії може покращити якість навчання та соціальні відносини учнів [3].

Соціально-психологічна адаптація старшокласників до дистанційного навчання включає в себе не лише аспекти навчання, але й соціальну взаємодію та психологічне самопочуття. Ця комплексність потребує додаткового дослідження та розробки індивідуальних підходів до підтримки учнів [1].

Результати теоретичного аналізу свідчать про важливість розробки практичних рекомендацій для освітніх закладів, педагогів та батьків з метою покращення адаптації старшокласників до дистанційного навчання.

Вибірка для дослідження соціально-психологічної адаптації до умов дистанційного навчання у старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту була сформована на базі КЗ «Ліцей № 3 Калинівської міської ради» і включала 58 учнів 10–11 класів віком 16–17 років, серед яких 37 дівчат і 21 хлопець.

Для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту були використані наступні методики дослідження: методика діагностики рівня емоційного інтелекту Н. Холла, методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда для оцінки соціальної адаптації, методика дослідження соціальної адаптованості та анкета діагностики до дистанційного навчання.

За результатами діагностики емоційного інтелекту за методикою С. Холла, вибірку було розділено на три групи. Група 1 – особи з низьким рівнем емоційного інтелекту, низькими показниками за шкалами емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та управління емоціями інших людей – 12 осіб. Група 2 з середніми показниками – 28 осіб. Група 3 з високими показниками – 18 осіб.

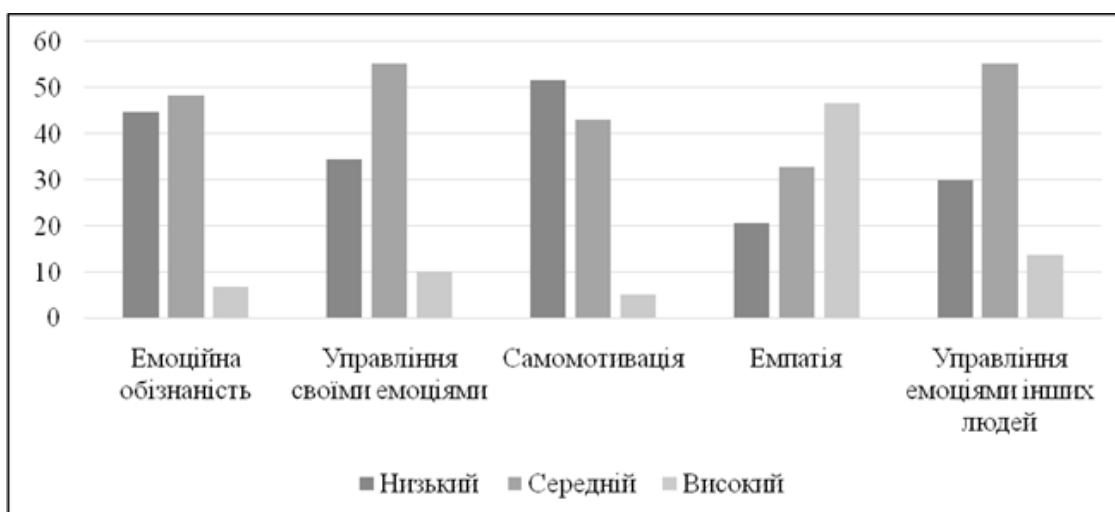


Рис. 1. Середній розподіл групових показників за тестом EQ Н. Холла (%)

Відповідно до цього розподілу було опрацьовано результати психологічної діагностики за методикою «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс – Р. Даймонд), методику діагностики адаптації та анкетування адаптації до дистанційного навчання, що дало змогу визначити наявність в опитуваних старшокласників трьох рівнів адаптованості – оптимального високого і умовно оптимального середнього та негативного низького, що вказує на прояв дезадаптованості.

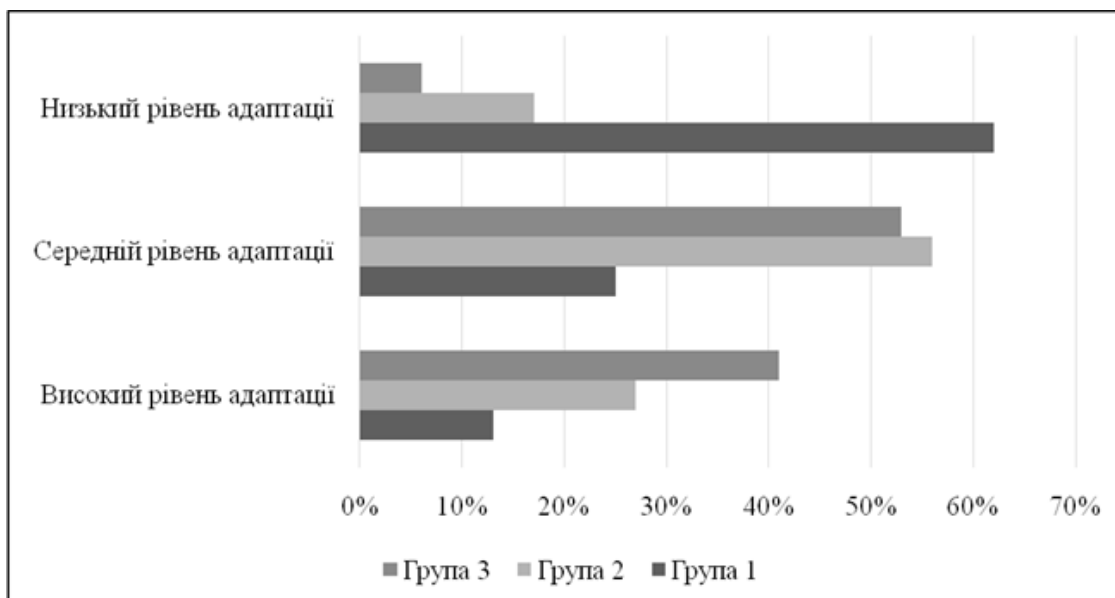


Рис. 2. Розподіл рівня адаптивності за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда за трьома групами

Порівнюючи три групи за результатами методики соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда, можна виділити кілька ключових відмінностей між ними.

Група 1: Має низький рівень адаптації та проблеми в соціальних відносинах. Виявляє труднощі у прийнятті себе та інших.

Група 2: Середній рівень адаптації, індивіди можуть мати труднощі у взаємодії з іншими та контролюванні власних емоцій.

Група 3: Високий рівень адаптації, самоприйняття та прийняття інших. Емоційна стабільність і внутрішній контроль високі.

Ці відмінності вказують на важливі аспекти соціальної адаптації та емоційного інтелекту серед старшокласників у різних групах.

У період навчання в умовах дистанційного навчання через війну можемо зробити висновок, що більше третини респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що перешкоджає успішній адаптації до змін навколишнього середовища.

Отже, можна зробити висновок, що високий рівень адаптованості залежить від багатьох факторів, включаючи рівень розвитку емоційного інтелекту. Особи з

високими показниками цих факторів мають більші шанси досягти високого рівня адаптованості.

Загальні спостереження за результатами діагностики соціально-психологічної адаптованості старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту наступні. Група 1 має тенденцію до пасивної адаптації, що може свідчити про відсутність активного взаємодії зі своїм соціальним оточенням. Група 2 виявляє змішаний підхід, але з певною вагою до пасивної адаптації, що може вказувати на те, що багато учасників не взаємодіють зі світом дуже активно. Група 3 має схожий розподіл, але більше учасників виявляє активний підхід, що може вказувати на їхню здатність впливати на навколишнє середовище та адаптуватися до змін.

Усі ці висновки вказують на важливість розвитку навичок активної соціальної адаптації для всіх трьох груп, особливо для тих, хто проявляє пасивний підхід. Підтримка та навчання з емоційної інтелігентності може допомогти учасникам більш успішно адаптуватися до соціального оточення, змінювати його та підтримувати позитивні взаємини з іншими людьми.

Перспективою подальшого дослідження може бути подальше вивчення конкретних стратегій та методів розвитку емоційного інтелекту у старшокласників, які сприяють поліпшенню їхньої адаптації до дистанційного навчання

Список використаних джерел:

1. Александров Ю. Соціальна адаптація підлітків у контексті їх життєздатності. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 8(26). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8\(26\)-390-398](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8(26)-390-398) (дата звернення: 10.09.2023).
2. Атаманчук П., Атаманчук В. Інноватики в управлінні якістю навчання індивіда. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 8(14). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-8\(14\)-711-724](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-8(14)-711-724) (дата звернення: 10.09.2023).
3. Брілліантов А. Сучасне дистанційне навчання як запорука формування особистісних і професійних якостей. *Освітні обрії*. 2023. Т. 56, № 1. С. 127–130. URL: <https://doi.org/10.15330/obrii.56.1.127-130> (дата звернення: 10.09.2023).
4. Григорова М. О., Григоров Г. О. Онлайн-освіта та гібридні моделі навчання: адаптація традиційних педагогічних підходів в умовах цифрової трансформації. *Pedagogical sciences theory and practice*. 2023. № 2. С. 24–30. URL: <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2023-2-04> (дата звернення: 10.09.2023).
5. Дистанційне навчання як виклик сучасної вищої освіти: методико-правовий вимір / М. Теловата та ін. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 1(15). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-1\(15\)-446-459](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-1(15)-446-459) (дата звернення: 10.09.2023).

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У НАВЧАННІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Нікітюк В. В.

Науковий керівник: *Вдовіченко О. В., доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

Вступ. У сучасних умовах проблема адаптації молоді до навчання є надзвичайно важливою. Особливо слід відзначити, що саме військові дії і повна невідомість майбутнього поставили особистостей перед необхідністю усвідомити дію абсолютно нового стрес-фактору. В екстремальних умовах може порушуватися нормальна життєдіяльність дорослої людини, що призводить до перевтоми, нервових зривів та емоційних реакцій, не кажучи вже про підлітків.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що підлітки є найбільш вразливими і це пов'язано з тим, що зазначений період є вирішальним у житті кожної людини. Саме період дорослішання дитини співпадає з навчанням у школі і питання про те, як допомогти підлітку впоратися з труднощами психологічної адаптації в навчальному закладі є дуже важливим.

Межі підліткового періоду є досить умовними і можуть змінюватися в залежності від різних соціокультурних факторів, гетерохронного розвитку та явища акселерації.

Виклад основного матеріалу. Війна створює додаткові стресові фактори, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я та соціальну адаптацію підлітків. Збільшення рівня тривоги та стресу, зміна цінностей та життєвих цілей, зміни в соціальних зв'язках та освітній сфері приводить до агресії, депресії, зловживання психоактивними речовинами та іноді до самогубства [1].

Адаптація – це процес зміни або пристосування чого-небудь до нових умов навколишнього середовища. Термін «адаптація» вперше введений німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році і став вживатися в біологічній, медичній і психологічній літературі, де він означав зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників.

Таким чином, адаптація може сприйматися як процес зміни і як результат, як стан гармонії і задоволення потреб. Дослідники підходять до цього почуття з різних точок зору, враховуючи специфічні інтереси і завдання дослідження. Дуже цікаво, як різні психологи трактують поняття адаптації в своїх теоріях: Уотсон, Айзенк, Хенкі, Піаже та ін. Ці підходи в психології до адаптації допомагають краще розуміти, як особистості адаптуються до змін у своєму середовищі, і як це впливає на їхні когнітивні та психічні процеси [2].

Війна загрожує здоров'ю та життю людини та створює серйозний стрес, викликаючи особливу реакцію в психіці людини.

Психологічна реакція на стрес може включати підвищену тривожність, страх, емоційну напругу та інші реакції. Люди можуть сприймати однакову реакцію по-різному через свої індивідуальні характеристики, досвід та психологічні особливості.

Дослідники проблеми адаптації в екстремальних умовах краще розуміють, як люди реагують на стрес та небезпеку, як вони адаптуються і які стратегії вони застосовують. Ці дослідження можуть бути корисними для розробки методів та програм психологічної підтримки і реабілітації для осіб, які опинилися в екстремальних умовах [3].

Важливо розрізняти одноразові екстремальні ситуації та багаторазові, після яких застосовуються різні стратегії адаптації. Багаторазові екстремальні умови, які постійно впливають на людину, можуть потребувати тривалої адаптації та змін у психічному і фізичному стані.

Теорія Г. Сельє про стрес розрізняє еустрес (корисний стрес) і дистрес (шкідливий стрес). Еустрес може бути корисним для мобілізації ресурсів та покращення пристосування до викликів. Дистрес, навпаки, може погіршити шкідливі ефекти на організм і психіку [4].

Знання факторів, що сприяють переходу до еустресу чи дистресу, є важливим для розвитку адаптації та психологічної підтримки в умовах, які швидко змінюються. Фактори, які сприяють переходу до еустресу (користувального стресу), дійсно можуть бути корисними для підлітків, щоб допомогти їм мобілізувати свої ресурси та розвинути стресостійкість. Позитивний емоційний фон, наявність позитивного досвіду вирішення подібних проблем, а також оптимістичне сприйняття майбутнього можуть підтримувати підлітків під час екстремальних ситуацій [4].

Також важливо враховувати фактори, які сприяють переходу до дистресу (шкідливого стресу), після чого вони можуть вказувати на труднощі в процесі адаптації підлітків.

Підлітки можуть дізнатися про стрес та розвиток адаптації до екстремальних ситуацій, а також навчитися ефективним стратегіям пристосування. Психологічна підтримка та навички саморегуляції можуть бути корисними для підтримки підлітків у процесі адаптації до екстремальних умов.

На адаптацію навчання впливають різні чинники, як внутрішні; вроджені особливості дитини, фізичний і психологічний стан так і зовнішні; умови навчання, родина і соціальне середовище. Етапи адаптації до навчання поділяються три етапи: орієнтовний, адаптаційний та стабілізаційний [5].

Адаптації до навчання стискається с такими труднощами як низький рівень навчальної мотивації, проблеми у навчанні, спілкуванні та психологічні проблеми.

Під час війни у закладах освіти практичні психологи користуються різними методиками, зокрема, когнітивно-поведінкової терапії, Так, ефективною є програ-

му ментального здоров'я «Ти як?», мета якої сприяти формуванню піклування про ментальне здоров'я. Також важливо відзначити залучення підлітків у різні спортивні та культурно-масові заходи, які максимально сприяють підвищенню рівня адаптації у складних життєвих ситуаціях.

Висновки. Такий феномен, як адаптація є складним та багатогранним процесом, незважаючи на велику кількість досліджень, залишається не до кінця вивченим, є прогалини в розумінні сутності, структури, видів та факторів.

Для подолання труднощів адаптації в підлітковому віці в військовий період важливо забезпечити підліткам:

- психологічну підтримку: підліткам важливо відчувати, що їх люблять і приймають такими, якими вони є;
- сприятливе середовище: підліткам важливо мати можливість спілкуватися з однолітками та дорослими, які розуміють їх;
- можливості для самореалізації: підліткам важливо мати можливість розвиватися та реалізовувати свій потенціал.

Список використаних джерел:

1. Приходько І. І., Колесніченко О. С., Тімченко О. В. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.
2. Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / СНУ імені Лесі Українки. Луцьк, 2016. 234 с.
3. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та ін. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 129 с.
5. Червона Т. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. Київ: Шкільний світ, 2008. 128 с.

ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Римська Д. І.

Науковий керівник: *Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність проблеми прокрастинації обумовлена тим, що цей стан знайомий більшості людей і до певного рівня вважається нормальним. Але прокрастинація стає проблемою, коли перетворюється в «нормальний» робочий стан при виконанні будь-яких справ. В результаті поставлені задачі не виконуються або

виконуються неякісно, що призводить до відповідних негативних результатів у вигляді незданої сесії, втрачених можливостей тощо. Негативні наслідки прокрастинації виражаються в зниженні успішності особистості, виникненні перешкод для особистісного розвитку та навчально-професійної діяльності, гострих емоційних переживань власного неуспіху і незадоволеності результатами своєї діяльності, що, у свою чергу, через тривалий час призводить до руйнування психологічної рівноваги, зниження адаптаційних можливостей та благополуччя особистості. Тому постає питання, що ж саме впливає на ступінь вираженості прокрастинації.

Історія вивчення феномена прокрастинації неоднозначна: не до кінця зрозуміло, хто саме і коли запропонував цей термін. У багатьох російськомовних статтях вказується, що авторство належить П. Рінгенбаху, який використав його близько 40 років тому в монографії «Прокрастинація в житті людини». Однак в оглядовій статті Р. Steel пояснюється, що читачеві, зацікавленому в поглибленому вивченні цього питання, не варто витрачати час на пошуки згаданого твору, тому що він ніколи не був написаний, а його згадка – наслідок вдалого жарту, що виник під час спілкування П. Рінгенбаха з його видавцем: книга про прокрастинацію, завершення якої постійно відкладалося [2]. Проте феномен, що позначається цим поняттям, відомий людству вже здавна.

Сучасні дослідження психологічних механізмів прокрастинації підтверджують можливість розгляду прокрастинації як феномена регуляторної сфери людини. Описуючи причини прокрастинації, дослідники пов'язують їх зі «збоями» у здійсненні різних етапів волевого зусилля: відсутністю суб'єктивної значущості цілей навчальної діяльності, розщепленням спонукальної та смислотворчої функцій мотивів діяльності [2], негативною оцінкою своїх можливостей досягнення мети [4], труднощами в ухваленні рішень або ініціації власної активності [1].

Найпоширенішим підходом до класифікації прокрастинації є виокремлення її форм відповідно до сфер діяльності, в яких вона проявляється. На цій підставі виокремлюють побутову прокрастинацію, професійну прокрастинацію, академічну прокрастинацію тощо. Найбільш вивченою сьогодні залишається академічна прокрастинація, основні ознаки якої – тенденція відкладати «на потім» виконання поточних і підсумкових навчальних завдань, замінюючи його іншими формами активності, і психологічний дискомфорт у зв'язку з цим.

Закріплюючись як стійкий спосіб саморегуляції, прокрастинація сприяє формуванню «замкнутого психологічного кола», коли «відкладання на потім» призводить до невиконання навчального завдання, що знижує оцінку власних можливостей і, як наслідок, мотивацію до виконання аналогічних завдань у майбутньому [3]. Таким чином, вивчення психологічних закономірностей, що лежать в основі академічної прокрастинації, є вельми актуальним завданням для психологічної науки і практики.

Актуальність вивчення причин академічної прокрастинації зумовило тему нашого дослідження «Детермінанти виникнення академічної прокрастинації».

Основний виклад матеріалу. Емпіричне вивчення особливостей академічної прокрастинації проходило на базі навчально-наукової лабораторії кафедри психології «Центр соціально-психологічної адаптації особистості» Донецького національного університету імені Василя Стуса серед студентів спеціальності «Психологія». Вибірку дослідження склали 35 студентів 1–4 курсів, 17–21 років Донецького національного університету імені Василя Стуса. У зв'язку з воєнним станом в країні та нестабільністю форми навчання методики були переведені у гугл-форми і проводились дистанційно. Для здійснення емпіричного дослідження нами було використано наступні методики: методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана в адаптації Т. Л. Крюкової, опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової) [5].

За результатами проведеної методики «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана в адаптації Т. Л. Крюкової ми бачимо, що 48 % опитуваних (17 осіб) мають середній рівень прокрастинації. Такі досліджувані схильні час від часу демонструвати у поведінці прокрастинацію. Також 43 % опитуваних (15 осіб) виявили високий рівень прокрастинації, тобто досліджувані більшою мірою схильні бачити користь від відкладання справ. І найменша кількість досліджуваних має низький рівень прокрастинації – 3 студенти. Такі студенти рідко відкладають певні справи «на потім», намагаються виконувати справи негайно й у найкоротші строки. Графічно результати представлено на рис. 1

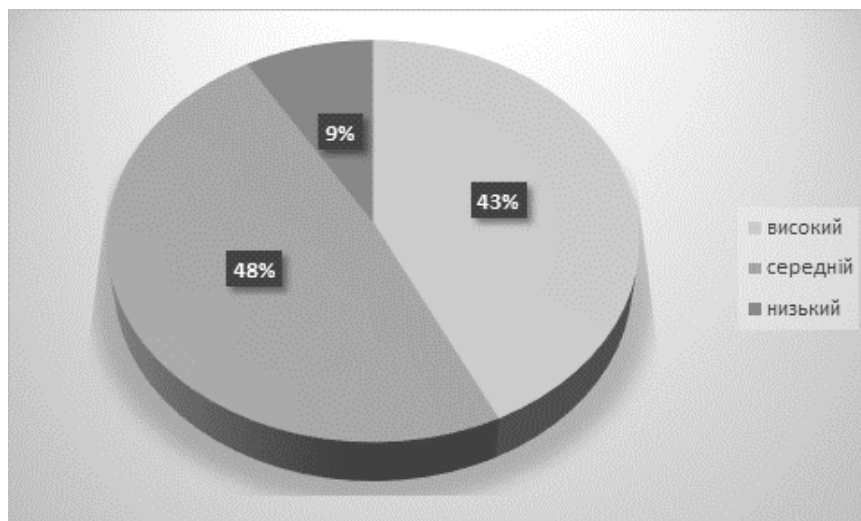


Рис. 1. Результати розподілу вибірки за методикою «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (в адаптації Т. Л. Крюкової)

За результатами опитувальника «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової ми отримали наступні результати (табл. 1).

Рівень вираженості шкал прокрастинації

Рівень	Мотиваційна недостатність	Перфекціонізм	Тривожність	Загальна прокрастинація
Низький рівень	29 %	8 %	14 %	6 %
Середній рівень	54 %	49 %	46 %	23 %
Високий рівень	17 %	43 %	40 %	72 %

Після обробки результатів ми бачимо, що 54 % досліджуваних мають середній рівень мотиваційної недостатності; 17 % мають високий рівень прояву вказаного критерію, такі студенти виявляють низький рівень мотивації для навчання або виконання академічних завдань; 29 % опитаних володіють низьким рівнем мотиваційної недостатності.

За шкалою «Перфекціонізм» 8 % студентів мають низький рівень перфекціонізму; 49 % досліджуваних – середній рівень, тобто вони не схильні до надвисоких стандартів і ставлять перед собою цілі, що відповідають їхнім силам. 43 % досліджуваних виявили високий рівень перфекціонізму, тобто вони мають високі очікування щодо себе та інших.

За шкалою «Тривожність» 14 % досліджуваних отримали низькі бали, що свідчить про низький рівень тривожності; 46 % опитуваних мають середній рівень; 40 % респондентів мають високий рівень тривоги; такі студенти, як правило надмірно обережні і знервовані.

Шкала загальної прокрастинації показує нам, що більшість, а саме 71 % досліджуваних мають високий рівень схильності до прокрастинації.

Відсоткове співвідношення вибірки за методикою опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової) наведено у табл. 2.

Таблиця 2

Результати розподілу вибірки за методикою «Опитувальник самоорганізації діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової)

Рівень	Планомірність	Цілеспрямованість	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація на теперішнє
Низький рівень	17 %	6 %	14 %	26 %	71 %	34 %
Середній рівень	49 %	94 %	69 %	69 %	29 %	40 %
Високий рівень	34 %	0 %	17 %	5 %	0 %	26 %

За результатами методики 17 % опитуваних мають низький рівень планомірності, тобто планування у таких людей розвинене слабо, плани схильні до частой зміни; середній рівень мають 49 % студентів; і відповідно 34 % мають високий

рівень планованості, вони мають потребу в постійному усвідомленому плануванні діяльності.

По шкалі «Цілеспрямованість» більшість студентів (94 %) отримала середній рівень вираженості даної якості, зазвичай такі люди йдуть у напрямку допоміжних засобів самоорганізації й планування та успішно їх використовують; низький рівень отримали 6 % опитуваних, студенти з низьким рівнем цілеспрямованості мають труднощі з досяганням цілей.

Шкала «Наполегливість» показала, що 14 % опитуваних мають низький рівень наполегливості, тобто мають труднощі із застосуванням вольових зусиль, середній рівень мають 69 % респондентів; 17 % студентів з високим рівнем даного критерію.

За шкалою «Фіксація» 26 % опитуваних мають низький рівень, тобто такі люди зазвичай не зосереджуються на виконанні завдання до кінця; 69 % студентів мають середній рівень вираженості фіксації; 6 % опитуваних має високий рівень фіксації.

За шкалою «Саморганізація» 71 % студентів мають низький рівень, тобто вони не вдаються до допоміжних засобів самоорганізації й планування, можуть мати проблему з дисципліною; середній рівень вираженості даного явища мають 29 % студентів; високий рівень вираженості самоорганізації за цією вибіркою мають 0 студентів.

За шкалою «Орієнтація на теперішнє» 34 % студентів показали низький рівень прояву даного явища, тобто такі люди не мають чітко вираженої концентрації на теперішньому; 40 % студентів – середній рівень; 26 % опитуваних – високий рівень орієнтації на теперішнє.

Висновок. Отже, академічна прокрастинація – це результат взаємодії різних психологічних факторів, таких як низький рівень самоорганізації та самоконтролю, мотивації, а також високий рівень вираженості тривожності та перфекціонізму. Крім того, важливу роль відіграє психологічна дистанція між теперішнім і майбутнім часом, яка може впливати на прийняття рішень щодо часового управління та відкладання завдань. Розуміння та подальше вивчення цих чинників може сприяти розробці ефективних стратегій для запобігання та подолання академічної прокрастинації.

Список використаних джерел:

1. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20, Ne 4. P. 474–495.
2. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, № 1. P. 65–94.

3. Tuckman B. W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. № 51(2), P. 473–480.
4. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2013. № 2. С. 22–41.
5. Мандрикова Е. Ю. Опросник самоорганизации деятельности (ОСД). *Психологическая диагностика*. 2010. № 2. С. 87–111.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Сарафинюк С. М.

Науковий керівник: *Соловей-Лагода О. А.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса

Трансформаційні процеси в освіті вимагають від сучасного школяра орієнтуватися у різноманітному потоці інформації, проявляти свої лідерські якості, ефективно здобувати нові знання.

В сучасних загальноосвітніх навчальних закладах перед вчителями стоїть досить важке завдання. Їм потрібно не лише сформулювати загально-навчальні уміння та навички, але і забезпечити розвиток пізнавальних інтересів допитливості, творчих інтересів, пізнавальної активності, розвитку комунікативності, підготувати школяра до становлення, як самостійної особистості та всебічного розвитку. Зважаючи на це зростає зацікавленість дослідження проблеми мотивації навчальної діяльності школярів.

Мотивація навчальної діяльності – один із засобів спонукання учнів до продуктивної пізнавальної діяльності, активного засвоєння змісту освіти, яка залежить від рівня сформованості мотивації, учіння школярів [1].

Проблема мотивації і мотивів поведінки і діяльності – одна із стержневих у психології була висвітлена у наукових працях І. А. Васильєва та М. Ш. Магомед-Емінова, І. А. Джідарьяна, Б. І. Додонова, В. А. Іваннікова, Є. П. Ільїна, Д. А. Кикнадзе, Л. П. Кічатінова, В. І. Ковальова, Є. П. Крінчік, В. С. Магун, С. Г. Москвичьов, Л. І. Петражицкого, П. В. Симонова, А. А. Файзуллаєва, Ш. Н. Чхартішвілі. [8].

Дослідженням навчальної діяльності в цілому та її мотивацією зокрема займалися провідні вітчизняні психологи і педагоги: А. С. Макаренко, Д. Б. Ельконін, А. К. Маркова, В. Г. Асєєв, І. А. Зимня, В. Г. Степанов, І. В. Дубровіна, Н. Ф. Тализіна, А. А. Люблінська, І. С. Кон, Ю. К. Бабанський, В. А. Крутецький, Т. А. Матіс, М. І. Божович, М. В. Матюхіна, А. К. Маркова, Є. П. Ільїн, С. Л. Рубінштейн, А. Б. Орлов і багато інших [6]. Вивчаючи мотиваційну складову як

компонент навчальної діяльності, українські науковці М. І. Алексеева, Б. Ф. Баєв, Г. О. Балл, Н. О. Бойко, М. Й. Боришевський, Ю. З. Гільбух, С. У. Гончаренко, М. Т. Дригус, О. К. Дусавицький, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, В. Ф. Моргун, С. Г. Москвичов, Н. А. Побірченко, Н. В. Порок, В. В. Рибалко, Г. К. Середа, В. А. Семиченко, І. О. Синиця, О. В. Скрипченко, Ю. М. Швалб визнають її провідною [5].

Навчальна мотивація ґрунтується на потребі, яка стимулює пізнавальну активність дитини, її готовність до засвоєння знань. Потреба не визначає характеру діяльності, її предмет окреслюється тоді, коли людина починає діяти. Спонукальна (мотиваційна) складова навчальної діяльності охоплює пізнавальні потреби, мотиви і сенси навчання. Важливою умовою учіння є наявність пізнавальної потреби і мотиву самовдосконалення, самореалізації та самовираження. Емоційне переживання пізнавальної потреби постає як інтерес [2]. Те, яка саме мотивація сформується в учня, залежить від низки факторів, серед яких можна назвати наступні:

- побудова освітньої системи (існуючі рівні освіти, можливості і перспективи переходу з одного рівня на інший, можливості отримання освіти з конкретної спеціальності);
- функціонування конкретного освітнього закладу (школи, ліцею чи гімназії), педагогічного колективу; психологічна атмосфера для вчителів і учнів;
- організація освітнього процесу (побудова розкладу занять, розподіл навчального року на відрізки – чверті або семестри, форми проміжного і підсумкового контролю знань учнів);
- суб'єктні особливості учня (вік, стать, інтелектуальний розвиток, самооцінка, здібності, особливості взаємодії з іншими учнями);
- суб'єктні особливості педагога (насамперед ставлення до учня і до викладання, а також інші особливості);
- специфіка навчального предмета [4].

Навчальна мотивація характеризується спрямованістю, стійкістю і динамічністю. Навчальна діяльність, як і будь-яка інша, збуджується ієрархією мотивів, в якій можуть домінувати або внутрішні мотиви, обумовлені змістом цієї діяльності і її виконанням, або зовнішні, пов'язані з потребою учня зайняти певне місце в системі суспільних відносин (успішно закінчити школу, заслужити позитивне ставлення оточуючих до себе, отримати яку-небудь нагороду). З віком відбуваються розвиток і взаємодія наявних в учня потреб і мотивів, що веде до змін в їх ієрархії. Становлення навчальної мотивації є не просто посилення позитивного або негативного відношення до навчання, а вивчення того, що стоїть за цим явищем ускладнення структури мотиваційної сфери: поява нових, більш зрілих, спонукань, виникнення інших, іноді суперечливих, відносин між ними. Відповідно,

при аналізі мотивації навчальної діяльності необхідно не тільки визначити домінуючий мотив, але і врахувати всю структуру мотиваційної сфери особистості [1].

В системі навчальних мотивів переплітаються зовнішні і внутрішні мотиви. До внутрішніх мотивів відносяться такі, як власний розвиток в процесі навчання; дію разом з іншими і для інших; пізнання нового, невідомого. Такі мотиви, як розуміння необхідності навчання для подальшого життя, процес навчання як можливість спілкування, похвала від значущих осіб, є досить природними і корисними в навчальному процесі, хоча їх вже не можна віднести повністю до внутрішніх форм навчальної мотивації. Ще більш насичені зовнішніми моментами такі мотиви, як навчання як вимушена поведінка; процес навчання як звичне функціонування; навчання заради лідерства і престижу; прагнення опинитися в центрі уваги. Ці мотиви можуть надавати і помітний негативний вплив на характер і результати навчального процесу.

Найбільш різко виражені зовнішні моменти в мотивах навчання заради матеріальної винагороди і уникнення невдач. Одним із основних завдань педагога є підвищення в структурі мотивації учня питомої ваги внутрішньої мотивації навчання [4].

Складність і багатоаспектність проблеми мотивації зумовлює множинність підходів до розуміння її сутності, природи, структури, а також до методів її вивчення. Основним методологічним принципом, що визначає дослідження мотиваційної сфери у вітчизняній психології, є положення про єдність динамічної і змістової сторін мотивації. Активне розроблення цього принципу пов'язано з дослідженням таких проблем, як система відносин людини (В. Н. Мясіщев), співвідношення змісту і значення (А. Н. Леонтьєв), інтеграція спонукань і їх смисловий контекст (С. Л. Рубінштейн), спрямованість особистості й динаміка поведінки (К. І. Божович, В. Е. Чудновський), орієнтування в діяльності (П. Я. Гальперін) [7].

У сучасній науковій літературі поняття «мотив» та «мотивація» розглядаються з різних точок зору. Одні автори ототожнюють ці поняття, інші розрізняють їх, а саме:

- мотиви – це свідомі спонуки. Мотивами діяльності можуть бути бажання, почуття, інтереси й інші явища свідомості (В. І. Селіванов);

- потреби, актуалізуючись, стають тими або іншими мотивами діяльності особистості, що спонукають до неї, що сприяють здійсненню одних дій і перешкоджають виконанню інших (Г. А. Фортунатов, А. В. Петровський);

- мотив – вербалізація мети і програми, що дає можливість певній особі розпочати певну діяльність, це насамперед формулювання (уявне, усне або письмове), це причина дії людини (К. Обуховський);

– мотиви – це психічні умови і властивості особистості, які характеризують будь-яке порівняно обмежене, приватне і мінливе ставлення людини до певних предметів і явищ зовнішнього світу (В. С. Мерлін);

– мотивація – система спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки або диспозиції, ідеали (В. Г. Асєєв);

– мотивація – система мотивів в її певній побудові, ієрархії (В. І. Ковальов, В. М. Дружинін).

Отже, дослідники не мають єдиного погляду на сутність понять «мотив» та «мотивація», крім того, невисвітленою залишається проблема визначення мотивації навчання [3].

Для формування повноцінної мотивації учіння школярів особливо важливо забезпечити такі умови:

- збагачувати зміст особистісно-орієнтованим цікавим матеріалом;
- утверджувати справді гуманне ставлення до всіх учнів, бачити в дитині особистість;
- задовольняти потреби в спілкуванні з учителем та однокласниками під час навчання;
- збагачувати мислення інтелектуальними почуттями;
- формувати допитливість і пізнавальний інтерес;
- формувати адекватну самооцінку своїх можливостей;
- утверджувати прагнення до саморозвитку, самовдосконалення;
- використовувати різні способи педагогічної підтримки, прогнозувати ситуації, коли вона особливо потрібна дітям;
- виховувати відповідальне ставлення до навчальної праці, зміцнювати почуття обов'язку [9 с. 148–149].

Здійснивши теоретичний аналіз проблеми мотивації навчальної діяльності можемо констатувати, що мотивація навчальної діяльності – це сукупність мотивів, методів, засобів спонукання учнів до продуктивної пізнавальної діяльності, активного засвоєння знань, що залежить від рівня сформованості мотивації учіння школярів; низки об'єктивних факторів та умов освітнього середовища. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у емпіричному дослідженні навчальної мотивації школярів та розробці, на основі отриманих результатів, рекомендації щодо підвищення рівня навчальної мотивації учнів.

Список використаних джерел:

1. Гречковська Л. П. Формування мотивації навчальної діяльності молодших школярів [Електронний ресурс].
2. [Електронний ресурс]. URL: https://pidru4niki.com/17450602/psihologiya/motivatsiya_navchalnoyi_diyalnosti

3. Меденцова Т. М. Аналіз понять «мотиви» та «мотивація навчання» особистості. URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/7/statti/2medencova.htm
4. [Електронний ресурс]. URL: http://ni.biz.ua/6/6_11/6_116078_sushchnost-uchebnih-motivov.html
5. Чагарна С. Мотивація навчальної діяльності молодших школярів із порушеннями слуху: проблеми аспекти і дослідження.
6. Психологічні особливості мотивації навчальної діяльності у школярів. [Електронний ресурс]. URL: https://revolution.allbest.ru/psychology/00545592_0.html
7. Воляннюк А. Мотивація як фактор підвищення навчальної успішності молодших школярів. *Науковий збірник «Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка»*. Том 1, № 27. С. 241–245.
8. Копинець А. М. Гендерні особливості мотивації навчальної діяльності у юнацькому віці. Національний авіаційний університет, 2021.
9. Подласий І. П. Педагогіка початкової школи: навч. посібник для студ. пед. коледжів. Москва: Гуманіт. вид. центр ВЛАДОС, 2000. 400 с.

СЕКЦІЯ 3

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВІКОВОЇ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

SMART AGING SYSTEM (SAS) FOR ENSURING PHYSICAL AND MENTAL HEALTH DURING THE WAR

Boiarska Zoryna
Ruksenas Osvaldas

In the modern world, where demographic changes are drawing attention to the growing number of older adults, the issues of their physical and mental health are becoming increasingly crucial [1]. This challenge becomes even more acute during armed conflicts, which introduce additional stress and trials for the elderly. War not only exacerbates existing health problems but also limits access to medical care and social support, increasing the risk of isolation and alienation among this vulnerable population segment [2]. Since the onset of the war in Ukraine on February 24, 2022, the country has faced unprovoked brutal actions from Russia, leading to numerous negative consequences. In the first three months of full-scale war, over 600 hospitals were damaged, and at least 12 medical professionals were killed. Access to healthcare has been significantly hindered due to security issues, restricted mobility, disrupted supply chains, and mass displacement of the population [3]. From February 24 to June 15, there were 295 attacks on healthcare facilities, resulting in 59 injuries and 76 deaths. The Ukrainian Ministry of Health reported that 1,658 healthcare workers were forced to relocate and work in other regions of the country [4]. Since the beginning of the full-scale war in Ukraine, 1,447 healthcare facilities have been damaged, with 540 hospitals partially destroyed and 190 completely (Information as of October 2023) [5]. Russian aggression has adversely affected not only the healthcare system and economy but also led to a humanitarian crisis throughout Ukraine.

In Ukraine, one in four people is over 60, and the impact of the ongoing war on the elderly, including those with disabilities, has been significant [6]. It is essential to provide vital support and evacuation assistance to those unable to or unwilling to leave their homes, including those living in care institutions.

The concept of "Smart Aging System (SAS)" emerged as a response to these challenges. SAS aims to integrate modern technologies and innovative approaches to provide comprehensive support for the elderly, focusing on improving their physical condition, mental health, and social activity. This system plays a key role in addressing the problems faced by the elderly in times of armed conflict, offering a holistic approach to their well-being.

Main components of the Smart Aging System (SAS):

1. Disease prevention: SAS supports regular medical check-ups and provides recommendations for a healthy lifestyle, including proper nutrition, physical activity, and avoiding harmful habits;

2. Health and workability support: the system ensures access to medical services, physical rehabilitation, and mental health care. It also promotes social inclusion and engagement of older citizens in various aspects of life.

3. Development of new practical skills: SAS organizes educational programs and training for older adults to develop new skills, enabling them to stay active and feel useful in society.

4. Promotion of an active lifestyle: the system creates opportunities for older citizens to participate in sports events, cultural activities, volunteer work, and other activities that promote social interaction and fulfillment.

A central part of the Smart Aging System is the development and application of specialized forms that allow for the assessment of the health status of older adults. These forms include questions evaluating physical and mental well-being, including aspects such as mobility, nutrition, mood, and social activity. Regular completion of these forms enables healthcare professionals and caregivers to effectively monitor health and timely identify potential issues, as well as adapt care and intervention plans according to individual needs.

This approach contributes to a more holistic and personalized approach to the health and well-being of older adults, making the SAS more effective and responsive to individual needs.

In summary, the Smart Aging System (SAS) plays a vital role in ensuring the well-being of the elderly, especially during wartime. Its integrated approach, encompassing disease prevention, health support, skill development, and promotion of an active lifestyle, is key to meeting the needs of older adults.

Social support and active community involvement are crucial for the successful implementation of SAS. Involving older adults in social life and their support from the community are integral to their physical and mental well-being. Therefore, SAS provides tools for health support and fosters the creation of a stronger, more inclusive society where older people feel valued and integral.

References:

1. Sun, X., & Li, X. (2023). Editorial: Aging and chronic disease: public health challenge and education reform. *Frontiers in public health*, 11, 1175898. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1175898>
2. Human Rights Watch, "Global: Older People at Heightened Risk in Conflict," 2022. <https://www.hrw.org/news/2022/02/23/global-older-people-heightened-risk-conflict>

3. Dzhus, M., & Golovach, I. (2023). Impact of Ukrainian-Russian War on Health Care and Humanitarian Crisis. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 17, E340. <https://doi.org/10.1017/dmp.2022.265>
4. Viktor Liashko, "Ukrinform," February 13, 2023, <https://www.ukrinform.ua/rubric-health/3668211-viktor-lasko-ministr-ohoroni-zdorova-ukraini.html>.
5. [https://moz.gov.ua/article/news/vtrati-medichnoi-sistemi-rosija-vzhe-poshkodila-1-447-ob %e2 %80 %99ektiv-medzakladiv-ta-sche-190- %e2 %80 %93-zrujnuvala-vschent-](https://moz.gov.ua/article/news/vtrati-medichnoi-sistemi-rosija-vzhe-poshkodila-1-447-ob-%e2%80%99ektiv-medzakladiv-ta-sche-190-%e2%80%99zrujnuvala-vschent-)
6. <https://www.who.int/europe/news/item/14-06-2022-joint-statement-on-the-situation-of-older-persons-in-ukraine>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Болячок М. А.

Науковий керівник: *Короціньська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Проблема інтернет-залежності серед підлітків стає все більш актуальною у сучасному світі, оскільки вони використовують Інтернет для різноманітних цілей, включаючи соціальні мережі, ігри, відео та інші онлайн-розваги. Комп'ютерна залежність – це різновид психічної залежності, який характеризується патологічною тягою людини до роботи або проведення часу за комп'ютером [4, с. 15].

Виділяють п'ять основних видів інтернет-залежності [2, с. 44]:

1. компульсивний серфінг – нескінченний пошук інформації у всесвітній павутині;
2. залежність від віртуального спілкування та віртуальних знайомств – масове листування, постійна участь у чатах і веб-форумах, велика кількість знайомих і друзів в інтернеті;
3. ігроманія – залежність від комп'ютерних ігор в інтернеті;
4. компульсивна жага до грошей – азартні ігри в Інтернеті, непотрібні покупки в інтернет-магазинах, постійна участь в онлайн-аукціонах;
5. кіберсексуальна залежність – нав'язливе бажання переглядати порнографічні сайти або займатися кіберсексом.

Спілкування, пізнання, гра – будь-яка діяльність, що здійснюється через інтернет, має властивість повністю поглинати людину і змушувати її втрачати час та енергію для реального життя. У зв'язку з цим сьогодні фахівці інтенсивно обговорюють таке захворювання як «інтернет-залежність» або «інтернет-адикація» (Internet Addiction Disorder) [4, с. 76].

Інтернет залежність – психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету.

Симптоми інтернет-залежності досить чіткі, вони є двох видів [1, с. 63]: психологічні та фізичні. Розглянемо детальніше обидві групи.

Психологічні симптоми:

- відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером;
- нездатність зупинити роботу за комп'ютером;
- все більша і більша кількість часу, що проводиться за комп'ютером;
- ігнорування друзів та сім'ї;
- відчуття порожнечі, депресії та роздратованості коли не за комп'ютером;
- перекладання повсякденних турбот на плечі родичів чи членів сім'ї;

Фізичні симптоми:

• зап'ястний тунельний синдром – оніміння та зниження чутливості пальців через утиснення нерву, що з'єднує їх із зап'ястям;

- сухі очі;
- головні болі (схожі на мігрень);
- болі у спині;
- нерегулярне харчування – відсутність апетиту;
- недотримання гігієни;
- розлади сну (засипання, сновидіння, тривалість).

Потяг до комп'ютерних ігор – із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. Цей стан вже й називається інтернет-залежністю. Такі американські вчені як Дж. Босард, Г. Ріккерд та ін. виділяють три стадії інтернет-залежності [4, с. 47].

1. На початковому етапі це більш-менш легкий розлад. Підліток настільки поглинен «новою іграшкою», що не займається нічим іншим.

2. На другій стадії симптоми швидко нарастають. Якщо підлітка насильно відрізати від мережі, вона відчуває себе як наркоман, якому не дали чергову дозу.

3. Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувачі, які більше не отримують задоволення від спілкування в інтернеті, все одно постійно «зависають» на сайтах. Тривалий депресивний стан спричиняє серйозні конфлікти на роботі та вдома.

Серед значущих факторів, що сприяють зануренню людини в мережу, виділяють наступні [5, с. 14]:

- нестача спілкування в реальному світі;
- занурення у віртуальне середовище може бути обумовлено внутрішніми психологічними конфліктами.

Сучасні дослідники прийшли до висновків, що основною причиною комп'ютерної залежності серед молоді є брак спілкування та взаєморозуміння з батьками, однолітками та близькими людьми.

Згідно з новими діагностичними рекомендаціями, інтернет-залежним вважається той, хто проводить в інтернеті кілька годин на день і протягом трьох місяців відчуває хоча б один з наведених нижче симптомів залежності:

- непереборне бажання увійти в інтернет;
- нездатність контролювати свій час в інтернеті;
- розумове або фізичне виснаження;
- порушень сну або концентрації уваги;
- дратівливості, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті.

Виділяють основні психологічні причини виникнення комп'ютерної залежності у підлітків:

- 1) брак спілкування та теплих емоційних стосунків у родині;
- 2) відсутність хобі, інтересів та уподобань, не пов'язаних з комп'ютером;
- 3) невміння встановлювати бажані стосунки з оточуючими та відсутність друзів;
- 4) неуспішність та нереалізованість підлітків (погано навчаються в школі, не можуть знайти собі пару, не мають добрих стосунків з батьками тощо);
- 5) серйозна інвалідність, важка хвороба, що призводять до труднощів соціалізації та фізичних обмежень [1, с. 35].

Варто зауважити, що соціально-економічна та політична ситуація сьогодення є досить стресогенною для підлітків, які перебувають на етапі формування власної особистості і ще не мають розвинених механізмів саморегуляції. Засобами профілактики інтернет та ігрової адикції підлітків можуть слугувати: просвітницька робота для підлітків та їхніх батьків, сімейні психологічні консультації, психологічні тренінги з комунікації та емоційної саморегуляції для підлітків, забезпечення корисного та цікавого дозвілля для підлітків, співпраця з навчальними закладами тощо. Ключовими завданнями даних заходів є: формування в сім'ях дружньої, спокійної, комфортна і довірливої атмосфери; розвиток інтересів і хобі; формування навичок комунікації позитивні відносини з оточуючими; корекція мотиваційної та емоційно-вольової сфер особистості підлітка, розвиток вміння ставити цілі та досягати їх.

Список використаних джерел:

1. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. Т. 5. № 2. С. 20–27.

2. Кириченко Є. А., Ярута А. Г. Особливості інтернет-комунікації, як нової форми соціалізації в сучасному суспільстві URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/24615/1/Kyrychenko.pdf>
3. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. *Психологічні перспективи*. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.
4. Матеюк О. А. Бар'єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2005. Т. VII. Випуск 2. С. 106–112.
5. Тищенко О. М. Стиль мови інтернет-спілкування в національному корпусі української мови. *Лінгвостилістика: об'єкт – стиль, мета – оцінка*: [зб. наук. праць / за ред. В. Г. Склярєнко]. Київ: Ін-т української мови НАН України, 2007. С. 362–367.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Боровецька В. В.

Науковий керівник: *Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність проблеми. Юнацький вік є критичним періодом для розвитку особистості. У цей час юнаки долають багато нових викликів і навчаються впоратися зі складними ситуаціями, що виникають у суспільстві. Розуміння того, як вони переживають соціальні емоції, може допомогти вдосконалити підходи до їх психосоціального супроводу. У юнацькому віці важлива роль відводиться взаємодії з однолітками. Розуміння того, які соціальні емоції виникають під час цієї взаємодії, може допомогти покращити взаємовідносини між підлітками та зменшити конфлікти. Сучасні юнаки використовують соціальні медіа для спілкування та створення іміджу. Це може викликати різні соціальні емоції, такі як стрес, заздрість, незадоволеність своїм тілом тощо. Вивчення цих аспектів допомагає розробити ефективні стратегії для збереження психічного здоров'я юнаків [4, с. 246].

Метою нашого дослідження було вивчення особливостей переживання соціальних емоцій у молоді віком від 18 до 25 років і виявлення їх впливу на психосоціальний розвиток молоді.

Виклад основного матеріалу. Роль емоцій у житті людини така ж велика, як і роль пізнавальних процесів. Перше систематично розроблене трактування емоційних явищ належить інтроспективній психології, засновником якої є В. Вундт. Американський психолог Тітченер піддав сумніву висунуту В. Вундтом тезу про неймовірну безліч почуттів і вважав, що існує тільки два види почуттів: задоволення і незадоволення. Першим традиційну концепцію емоцій піддав сумніву емоцій

піддав сумніву відомий американський психолог В. Джемс. У 1884 р. він запропонував, а в 1894 р. розвинув далі тезу про те, що безпосередньо за сприйняттям подразника сліднують тілесні зміни, а наше переживання цих змін і є емоції. Подібну точку зору поділяв і датський дослідник К. Ланге: на його думку, емоції виникають у результаті моторних змін, що викликаються деякими подразниками. Подальшим вивченням емоційної сфери в юнацькому віці займалися: Д. Фельдштейн, Л. Божович, В. Мухіна, Л. Виготський, Т. Драгунова, З. Фрейд, К. Лебединська, В. Суворова, Г. Кисловська тощо.

Соціальні емоції – це емоційні реакції, які виникають у вас в результаті взаємодії з іншими людьми або в контексті соціальних ситуацій. Вони можуть бути дуже різними і варіювати від позитивних до негативних. Ось деякі приклади соціальних емоцій:

1. щастя – виникає при позитивних соціальних взаємодіях, таких як теплий прийом, подяка або виявлення підтримки від інших;
2. гордість – ви відчуваєте себе гордими, коли досягаєте чогось важливого в соціальному контексті, такого як видача власного дитячого випускного або отримання премії на роботі;
3. сором – це негативна соціальна емоція, яка може виникнути внаслідок власних неприємних дій або ситуацій, які порушують соціальні норми;
4. страх перед виступами в громадському місці або важливими соціальними розмовами є прикладом соціального страху;
5. заздрість може виникнути, коли ви порівнюєте себе з іншими і відчуваєте недостатність або бажання мати те, що у них є;
6. ревності можуть виникнути в ситуаціях, коли ви боїтеся втратити особу або статус відносин через конкуренцію;
7. симпатія – ви можете відчувати симпатію, коли ви співчуваєте комусь, хто переживає труднощі або страждає;
8. обурення виникає в реакції на негативні соціальні ситуації або дії інших людей, які ви вважаєте несправедливими [5, с. 24].

Дослідження проводилось в **AIIESEC** (колишня аббревіатура з фр. *association internationale des étudiants en sciences économiques et commerciales*) – це міжнародна молодіжна некомерційна, не партійна, незалежна організація, повністю керована молоддю у віці від 18 до 29 років, метою якої є мир і реалізація лідерського та професійного потенціалу молоді шляхом міжкультурного обміну. AIIESEC займається міжнародними програмами стажувань та супутньою діяльністю, яка надає стажерам можливість отримати практичну освіту, розвиває лідерський потенціал молоді завдяки організації різноманітних проектів, а також забезпечує освітній процес для членів організації і всіх, хто співпрацює з організацією.

У даному дослідженні взяли участь 40 осіб, зокрема члени Відокремленого Підрозділу ВМГО «АЙСЕК в Україні» у місті Вінниця. А саме 29 дівчат та 11 хлопців.

В роботі використовувалась методика «Незакінчених речень» Сакса і Сіднея. Дана методика містить у собі 60 незакінчених речень, в яких доповнення, здійснювані обстежуваним, регламентовані й залежать від змісту початку фрази. Вони можуть бути розділені на 15 груп по 4 речення в кожній, що характеризують тією чи іншою мірою систему відносин обстежуваного до родини, представників своєї або протилежної статі, до статевого життя, до вчителів, начальства і підлеглих. Деякі групи речень мають відношення до страхів і побоювань, до наявного почуття провини, свідчать про відношення обстежуваного до минулого і майбутнього, торкаються сфери взаємин з батьками і друзями, життєвих цілей.

Аналіз результатів дослідження

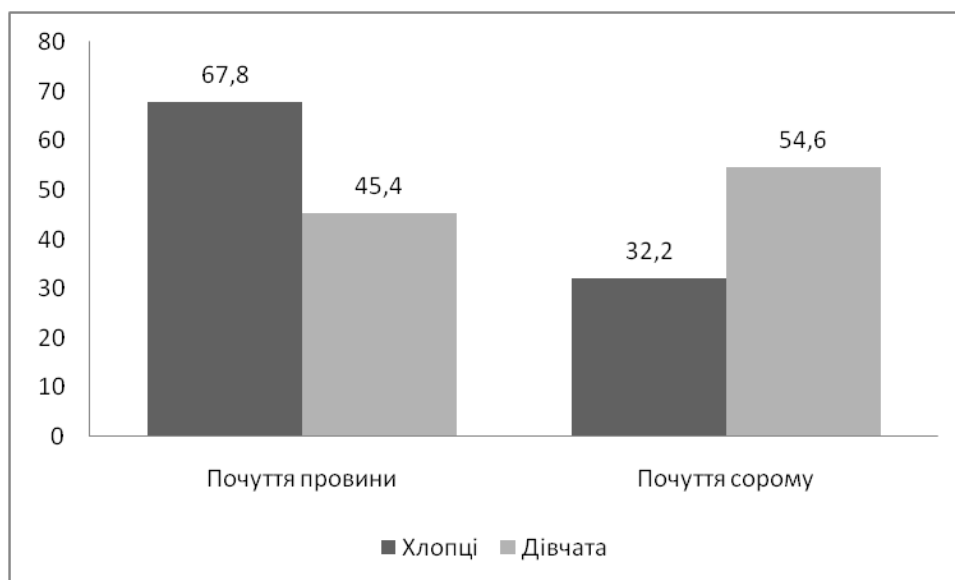


Рис. 1. Розподіл результатів інтерпретації методики «незакінчених речень» Сакса і Сіднея

Провівши опитування, на більшість питань, які визначають рівень почуття провини, а саме № 1, 4, 7, 9 – хлопці відреагували більш чутливо, ніж дівчата. В той час як на питання, що відповідають за почуття сорому, а саме № 3, 5, 6, 10 – дівчата реагують більш гостро, ніж хлопці. Аналізуючи діаграму можна говорити про те, що почуття провини виражене більш у хлопців (67,8 %), ніж у дівчат (45,4 %). А почуття сорому навпаки – більш виражене у дівчат (54,6 %), ніж у хлопців (32,2 %).

Дослідження сучасних науковців (В. Лісовського, Д. Фельдштейна, І. Кон) доводять, що юнацький вік є періодом найбільш інтенсивного розвитку особистості, досягнення стабільності більшості психічних функцій, перетворення мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, здатності переробляти і засвоювати величез-

ний потік інформації, інтенсивного формування спеціальних здібностей у зв'язку з професійним визначенням.

Дослідження особливостей переживання соціальних емоцій в юнацькому віці розкрило важливі аспекти внутрішнього світу юнаків, що стають більш усвідомленими та чутливими до соціальних взаємодій. Наукові дослідження у цій області слугують фундаментом для розробки програм і стратегій психосоціальної підтримки, спрямованих на забезпечення здорового розвитку та психічного благополуччя сучасної молоді.

Список використаних джерел:

1. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч. посібн. Т. С. Кириленко. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
2. Мусій О. С., Пінчук І. Я. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі. *Методичні рекомендації. Український вісник психоневрології*. Київ, 2014. С. 12–17.
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник [у співавторстві]. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.
4. Сергєєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери у юнацькому віці. *Теорія і практика практичної психології*. № 3, 2018, С. 243–247.
5. Баркова Д. Ю., Нудель В. О. Особливості прояву емоційної сфери особистості у формуванні міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. Вип. 19. 2013. С. 23–28.
6. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, В. А. Лавріненко, М. М. Мельничук, О. Г. Мирошник, Н. М. Мишко, В. Ф. Моргун, Л. Г. Перетятко, М. М. Рева, К. В. Седих, М. М. Тесленко, І. Г. Тітов, Т. Є. Тітова, А. С. Харченко, Н. О. Чайкіна, Т. А. Яновська]; за ред. К. В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. С. 155–186.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ В РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Брезіцька А. П.

Науковий керівник: *Короцінська Ю.А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Умови військових дій завжди мають серйозний вплив на психологічний стан усіх людей, а особливо на дітей і підлітків. Підлітки, які виростили в умовах воєнних конфліктів, стикаються зі стресами, тривогами та психологічними проблемами, які можуть суттєво впливати на їх подальший розвиток та психічне здоров'я.

Важливо мати психологічні інструменти для надання підліткам допомоги та корекції їхнього психологічного стану.

Емоції є невід'ємною складовою нашого життя, вони впливають на наше самопочуття, поведінку та загальну якість життя. Здатність адекватно відповідати на емоційні реакції та впоратися з ними важливі для психічного та фізичного здоров'я підлітків. Сучасний ритм життя та стресові ситуації можуть призводити до дисбалансу у емоційному стані, що може негативно позначитися на загальному благополуччі.

Наше дослідження присвячене важливій темі психологічної корекції емоційного стану в роботі з підлітками в умовах військових дій, спрямована на поглиблене розуміння важливості даного питання та надає основу для подальшого дослідження та застосування знань на практиці. Метою даного дослідження є розгляд і характеристика різних методів та підходів до психологічної корекції емоційного стану в роботі з підлітками в умовах військових дій, а також їхньої важливості для індивідуального та суспільного стану соціуму. Дослідження спрямоване на вивчення того, як корекція емоційного стану може позитивно вплинути на якість життя підлітка, відносини та загальний стан фізичного та психічного здоров'я.

Теоретичне обґрунтування поняття емоцій та їх роль у житті підлітка зводиться до того, що емоції – це складні психологічні стани, які виникають у відповідь на конкретні події, ситуації або стимули і виявляються через фізіологічні реакції, а також через психологічні прояви. Емоції можуть бути позитивними або негативними, і мати різну інтенсивність та тривалість. Емоції відіграють ключову роль у психології та житті підлітка, впливаючи на його сприйняття, поведінку, відносини та фізичне здоров'я. Розуміння та ефективне управління емоціями має важливе значення для досягнення психологічного благополуччя та здоров'я.

Методи корекції емоційного стану включають в себе різноманітні підходи та техніки, спрямовані на покращення емоційного благополуччя та зниження негативних емоцій. Важливо враховувати, що вибір конкретного методу корекції може залежати від типу емоційного стану, особистих потреб та умов. Розглянемо загальні методи корекції емоційного стану:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), спрямована на ідентифікацію та зміну негативних думок та переконань.

2. Психотерапія: когнітивно-поведінкова, психоаналітична, гештальт-терапія та інші.

3. Медитація та релаксація – знижують стрес та розслабляють м'язи.

4. Фізична активність – поліпшує настрій та знижує стрес.

5. Фармакологічна корекція: антидепресанти, анксіолітики.

6. Техніки саморегуляції: прийоми дихання, аутогенний тренінг, ментальна імагінація та ін.

7. Соціальна підтримка: розмова з близькими людьми, поділ досвідом.

8. Групові програми корекції емоційного стану.

Вибір методу корекції емоційного стану залежить від індивідуальних потреб, типу емоційних проблем і професійної підтримки. Коректування емоцій може бути важливим кроком для досягнення психологічного благополуччя та покращення якості життя. Тож розглянемо психологічні аспекти впливу військових дій на підлітків. Підлітки, які переживають військові дії, стикаються з численними психологічними викликами. Деякі з найважливіших аспектів включають:

1. *Стрес і тривогу:* військові конфлікти часто супроводжуються небезпекою, втратами та невизначеністю. Це може призвести до важкого стресу та тривоги серед підлітків.

2. *Травми та втрати:* багато підлітків можуть бути свідками або стати жертвами травм або втрат близьких родичів або друзів під час воєнних подій.

3. *Посттравматичний стресовий розлад:* деякі підлітки можуть розвивати посттравматичний стресовий розлад після переживання жахливих подій під час війни.

4. *Соціальну ізоляцію:* умови військових дій можуть призвести до втрати зв'язку з оточуючими та ізоляції від суспільства.

У зв'язку з цим має значення роль психологічної корекції в роботі з підлітками в умовах військових дій. Доповнюючи загальні методи корекції емоційного стану, уточнимо деякі ключові аспекти цієї роботи з підлітками:

1. *Емоційна підтримка:* психологи повинні створити безпечне середовище, де підлітки можуть вільно висловлювати свої емоції та думки.

2. *Робота з травмами:* психологи повинні допомагати підліткам подолати травматичний досвід та втрати шляхом спілкування, розробки стратегій прокладання шляху до відновлення.

3. *Навчання стресовому керуванню:* підлітки можуть вчитися технікам керування стресом та тривогою для полегшення навчання та покращення психічного стану.

4. *Соціальна інтеграція:* психологи можуть сприяти соціальній інтеграції підлітків, допомагаючи їм встановити зв'язки з ровесниками та відновити соціальну активність.

Отже, психологічна корекція відіграє важливу роль в допомозі підліткам, які пережили воєнні конфлікти. Ця робота допомагає підліткам подолати стрес, тривогу та інші психологічні труднощі, які виникають у результаті військових дій. Важливо надати підліткам необхідну емоційну підтримку та навчати їх ефективним стресовим стратегіям для полегшення їхнього відновлення та психічного здоров'я.

Проведений аналіз результатів попередніх досліджень та практичного досвіду, пов'язаного з корекцією емоційного стану, важливий для розуміння впливу цих методів на якість життя. Результати досліджень підтверджують, що психологічні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія та психотерапія, можуть бути дуже ефективними для зниження стресу та тривожності. Вони дозволяють людині розробити стратегії для керування емоціями та покращення якості життя. Практика медитації та релаксації може сприяти зниженню рівня стресу та поліпшенню психологічного благополуччя. Дослідження показують, що регулярна фізична активність підвищує настрій та знижує депресію. **Соціальна підтримка має важливий вплив, бо** поліпшує емоційний стан та психологічне благополуччя. **Індивідуальний підхід також важливий, оскільки** впливає на вибір методу корекції. Дослідження свідчать, що комбінування різних методів корекції – найефективніший спосіб поліпшити емоційний стан і якість життя. Рекомендації для практичного використання корекції емоційного стану пропонують:

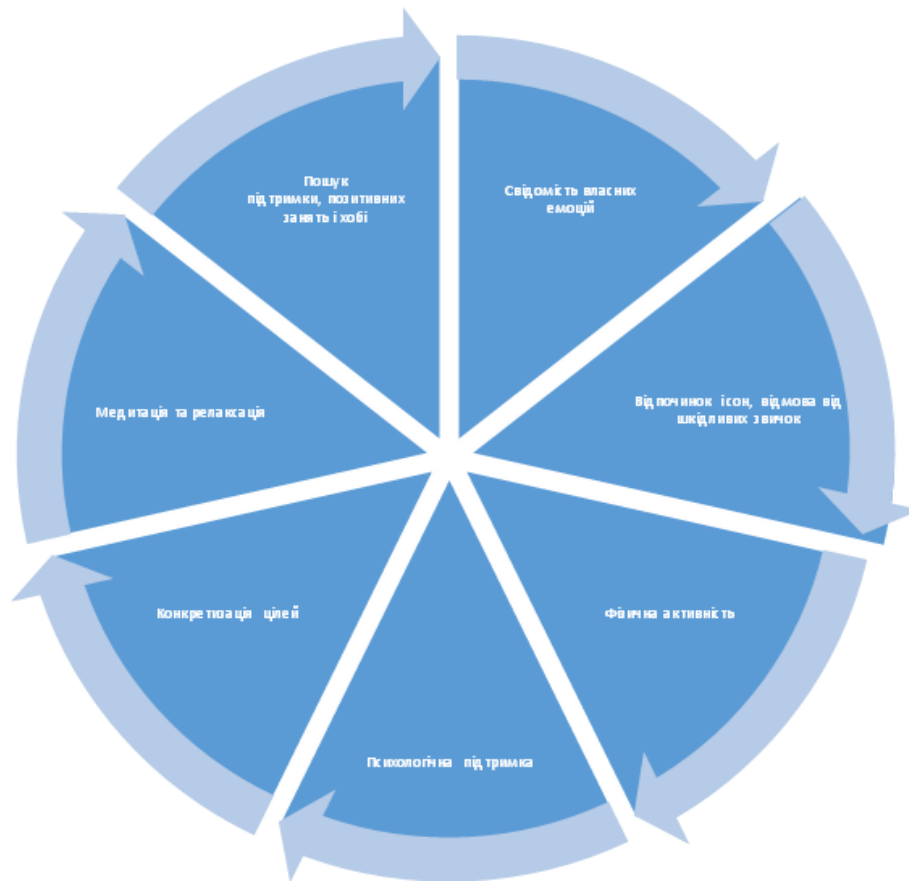


Рис. 1. Рекомендація з поліпшення емоційного стану

Корекція емоційного стану – це індивідуальний процес, і не завжди необхідно шукати ідеальний метод. Важливо експериментувати, визначити, які підходи працюють найкраще для вас, і впроваджувати їх у повсякденне життя для покращення якості життя і здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бовть О. Б. Психокорекційна робота з попередження агресивності дітей молодшого шкільного віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. Жовтень. С. 21–23.
2. Котко Т. П. Психокорекційна діяльність практичного психолога з формування сприятливого психічного клімату в колективі школярів. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 1–2. С. 163–169.
3. Пеньковська Н. М. Групова психокорекція у роботі з молодшими школярами. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 9. С. 72–74.; № 10. С. 60–72.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Гринь Н. Р.

Науковий керівник: *Сидоренко Ж. В.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса

Сучасне суспільство стикається з низкою викликів, пов'язаних із підлітковою девіантною поведінкою, що створює соціальні та психологічні проблеми. Девіантна поведінка підлітків, така як насильство, наркотична залежність, та інші антисоціальні акти – є проблемою, яка завжди була і є актуальною. Актуальність вивчення психологічних детермінант девіантної поведінки підлітків не може бути переоцінена, оскільки це питання стосується як суспільства в цілому, так і індивідуального благополуччя кожного підлітка [1].

Дослідження психологічних детермінант девіантної поведінки підлітків є кроком до розуміння причин, які стимулюють або сприяють розвитку асоціальних та небажаних поведінкових патернів серед цієї групи населення [2]. Важливість цього дослідження полягає в можливості розробки та вдосконалення ефективних програм та стратегій для попередження та лікування девіантної поведінки підлітків, сприяючи їхньому психосоціальному розвитку.

Дослідженню різних аспектів девіантної поведінки, чинників її виникнення присвячені праці вітчизняних науковців, таких як: О. Безпалько, І. Зверєва, А. Капська, Г. Кеплан, В. Оржеховська, Н. Перешейна, В. Співак, С. Харченко, М. Фіцула та ін.

Підлітки виявляють девіантну поведінку з різних психологічних причин. Низька самооцінка може призвести до демонстративної поведінки, або викликати стійке прагнення до визнання від ровесників. Невміння регулювати емоції може призвести до вибухів агресії в конфліктних ситуаціях, а психічні розлади можуть спонукати підлітка вживати алкоголь або наркотики. Агресивність може проявитися в формі фізичного чи вербального насильства, а адиктивна поведінка може

привести до негативних наслідків. Залучення до групової девіантної поведінки, порушення моральних переконань, ворожість, цинізм, саморуйнування та схильність до образи і заздрості – це також фактори, що можуть визначати девіантну поведінку підлітків [3].

На основі цих теоретичних засад було проведено дослідження на виявлення взаємозв'язку між проявами девіантної поведінками та аспектами, детермінантами, які можуть спровокувати таку поведінку або підсилити її.

У дослідженні використовувались три методики: «Методика вивчення схильності особи до девіантної поведінки А. Басса та А. Даркі», «Діагностика ворожості (Кука-Медлей)» та методика «СОП (схильність до відхилень поведінки) (А. Н. Орел)». Загалом, в дослідженні прийняли участь 33 підлітка віком 13-15-ти років. 5-ть з них, за результатами тестування, мають схильності до асоціальної, деліквентної, девіантної поведінки.

Відштовхуючись від шкал, що пропонують методики – було виділено 6, які можуть бути психологічними детермінантами, характеристиками, а саме: Схильність до Адиктивної та Саморуйнівної поведінки (СОП); Цинізм, агресія та ворожість (Діагностика ворожості); Образа (Басса-Дарки).

Розглянемо отримані результати.

Таблиця 1.1

	МБ	ПМ	ІС	ВМ	ВА	РД	КО	ЗІ	ЮС	КМ	МВ	КВ	ТІ	ШК	ЮА	СА	ЄД
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Образа	52	91	52	26	13	78	13	39	91	78	91	39	104	78	52	91	52

Таблиця 1.2

ПП	РГ	СР	РО	ТР	ЯО	Тве	БК	ОО	КА	ЄА	ІО	МД	РТ	Тва	БР
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
52	104	65	26	104	78	78	91	52	91	39	65	65	65	91	39

За підрахунками показаними в Таблиці 1.1 та 1.2 – середнє значення і медіана показників отриманих за шкалою «Образа» в результаті проходження методики Басса–Дарки становить 65 балів, що відповідає середньому рівню. Але також слід відзначити, що 10 (30 %) респондентів отримали високі показники за даною шкалою (понад 90 балів).

Таблиця 1.3

ПБ	МБ	ПМ	ІС	ВМ	ВА	РД	КО	ЗІ	ЮС	КМ	МВ	КВ	ТІ	ШК	ЮА	СА	ЄД
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Цинізм	59	52	45	55	57	47	42	55	67	58	53	50	58	51	43	36	47
Агресія	31	30	30	44	38	37	30	32	37	26	42	34	35	38	27	27	35
Ворож.	26	25	15	21	22	25	14	23	28	22	19	24	22	23	20	24	20

Таблиця 1.4

ПП	РГ	СР	РО	ТР	ЯО	Тве	БК	ОО	КА	СА	ІО	МД	РТ	Тва	БР		
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	сер.	мед.
59	56	39	47	54	50	45	63	44	47	51	48	21	50	60	48	50	50
46	35	39	25	41	39	38	24	25	34	36	30	38	31	34	36	34	35
25	24	21	9	21	21	17	25	7	23	21	19	19	21	22	14	21	21

Таблиця 1.3 та Таблиця 1.4 ілюструють результати тестування за методикою Кука-Медлей. Згідно з нею: середній показник і медіана за шкалою цинізму – 50 і 50 балів відповідно, що є середнім (з тенденцією до високого) результатом за цією шкалою; за шкалою агресії – 34 і 35 балів, що є, також, середнім (з тенденцією до високого) результатом за цією шкалою; за шкалою ворожості – 21 і 21 бал, також ілюструє середній (з тенденцією до високого) результат для цієї шкали.

Слід ще позначити кількість учнів, що показали високі результати за даними шкалами. За шкалою цинізму це 3 респонденти (9 %), агресивності – 2 (6 %), ворожості – 8 (24 %).

Таблиця 1.5

	МБ	ПМ	ІС	ВМ	ВА	РД	КО	ЗІ	ЮС	КМ	МВ	КВ	ТІ	ШК	ЮА	СА	ЄД
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Адиктивна	42	35	37	42	46	57	35	37	55	48	48	37	39	44	50	35	50
Саморуйн.	37	56	32	45	43	59	32	45	54	45	64	32	59	51	43	40	45
Девіантна	43	34	41	48	48	62	39	37	55	50	57	41	39	55	48	41	57

Таблиця 1.6

ПП	РГ	СР	РО	ТР	ЯО	Тве	БК	ОО	КА	СА	ІО	МД	РТ	Тва	БР		
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	сер.	мед.
48	53	44	35	57	42	35	53	48	50	55	30	44	35	50	37	44	44
56	51	59	54	59	45	45	56	51	37	54	39	67	45	59	45	49	45
53	53	41	37	57	46	34	53	46	53	55	34	48	39	43	43	46	46

Таблиці 1.5 та 1.6 відображають результати дослідження за методикою СОП. Медіана та середній статистичний показник за трьома обраними шкалами варіюється від 44 до 49 Т-балів, що є абсолютно середнім показником для цих шкал.

Але також, слід звернути увагу на досліджуваних, в яких виявились високі показники. За шкалою схильності до адиктивної поведінки – це 2 (6 %), саморуйнівної поведінки – 7 (21 %), девіантної поведінки – 3 (9 %).

Загальні показники за усіма обраними шкалами мають тенденцію до середніх результатів. Щодо кількості учнів, які мають високі показники, то за різними шкалами їх кількість варіюється від 2 (6 %) до 10 (30 %). Якщо спробувати виділити середню кількість учнів за шістьма шкалами (без урахування шкали девіантної поведінки), то в середньому близько п'яти учнів будуть мати високі показники. Цікавим також виявляється результат: в середньому, за обраними шкалами,

близько 5 учнів мають високі показники, а водночас – за результатами дослідження також було визначено 5 учнів, які мають схильності до девіантної поведінки за підсумками трьох методик, тому це співпадіння може свідчити про правильний вибір шкал для дослідження.

Висновки. Девіантна поведінка підлітків обумовлена складними психологічними факторами. Ворожість і агресія можуть виражати емоційний стрес та призводити до антисоціальних проявів. Саморуїнна поведінка, адиктивність та схильність до образи можуть бути відповіддю на внутрішні турботи та психологічний тиск.

Ці психологічні чинники взаємодіють та створюють складну мережу, яка впливає на девіантну поведінку підлітків. Подальший розкриття цих зв'язків допомагатиме розробити ефективні стратегії попередження та інтервенції для зниження ризику антисоціальних та девіантних проявів серед цієї важливої категорії населення.

Список використаних джерел:

1. Денисов І. Г. Дослідження психологічних особливостей підлітка з асоціальною поведінкою. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми психології творчості.* Т. 12. Вип. 12. Житомир, 2010. С. 113–120.
2. Денисов І. Г. Схильність до асоціальної поведінки в структурі самосвідомості підлітка. *Наука і освіта. Спецвипуск 8, Проект «Психологія особистості: теорія, досвід, практика».* Одеса, 2009. С. 189–193.
3. 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. 191–194.
4. Муринець Н. Я. Сутність девіантної правосвідомості неповнолітніх. *Актуальні проблеми філософії права. Аксіосфера права та держави : матер. міжнар. «круглого столу» Національного університету «Одеська юридична академія».* За ред. Ю. М. Оборотова. (м. Одеса, 13 грудня 2012 р.). Одеса: Фенікс, 2013. С. 165–167.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ В РОБОТІ З ЕМОЦІЙНИМИ РОЗЛАДАМИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дорожкіна Ю. Д.

Науковий керівник: *Шель Н. В.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса

Актуальність. В сучасних умовах війна стала соціально-психологічним явищем, оскільки її цілі набувають психологічного змісту (злам волі противника, у тому числі психологічний вплив на емоційний стан цивільного населення). А засоби, що використовуються – інформаційно-психологічної, соматопсихологічної спрямованості і способи ведення – введення в оману, маскування, раптовість та інші, мають психологічну спрямованість. Постійний вплив таких стресових факторів як військові дії, нічні обстріли, повітряні тривоги, тимчасова відсутність енергетичних та інших життєво-необхідних ресурсів стали причиною діагностування у переважної більшості громадян України психологічних розладів емоційного спектру. Все це підвищує значення і роль кваліфікованої психологічної допомоги особам зрілого віку з емоційними розладами в умовах воєнного стану, а також вивчення найбільш ефективних методів психологічної корекції емоційного стану таких осіб.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фундаментальними засадами вивчення емоцій та проблем психічних станів особистості є праці Б. Ананьєва, В. Ганзена, Є. Ільїна, Г. Костюка, М. Левітова, О. Леонтьєва, Б. Ломова, С. Максименка, О. Прохорова, С. Рубінштейна, О. Тімченка, О. Чебикіна та ін. Крім того, особливості перебігу окремих негативних психічних станів розглянуті в працях В. М. Астапова, В. А. Гузенко, Ю. Л. Ханіна.

За часів незалежності України проведено значну кількість ґрунтовних досліджень з питань діагностики та психокорекції емоційних розладів у дітей та підлітків. З початку АТО у 2014 році, а тим більш після повномасштабної військової агресії РФ проти України з лютого 2022 року теоретична та практична психологія отримала значну кількість робіт, присвячених психокорекційній роботі з військовими. Натомість, особи зрілого віку, як наймасовіша категорія з емоційними розладами в умовах воєнного стану, так і не стала самостійним об'єктом дослідження з метою не лише удосконалення ефективності психологічної допомоги таким особам, а й підвищення ресурсного потенціалу цих осіб.

Саме тому **метою дослідження** стало формулювання практичних пропозицій щодо змісту психокорекційної програми для осіб зрілого віку з діагностованими емоційними розладами в умовах воєнного стану.

На підставі аналізу зарубіжних (Інтервенція резилієнсу та пристосування (Resilience and Adjustment intervention, RAI) Кройцера 2018 року; Сімейна резилієнс-орієнтована інтервенція Зондергарда 2019 року; Реабілітаційна програма Love Your Brain Доннеллі 2019 року; Техніки емоційного вивільнення (Emotional Freedom Techniques, EFT) Чарджа та ін. 2020 року) та українських наукових робіт (програма інтервенцій для осіб з черепно-мозковими травмами Д. Асонова (дослідження когнітивних та емоційних компонентів резилієнсу), 2021 року), спрямованих на вплив тих чи інших корекційних вправ на зменшення симптомів емоційних розладів та на покращення загального психоемоційного стану пацієнта, зроблено висновок, що комплексний вплив на когнітивні процеси та емоційну компоненту (а саме позитивні емоції та стрес-менеджмент) є найбільш результативним підходом для психокорекції емоційних розладів.

Адже підвищення когнітивних показників (особливо пам'яті, уваги, виконавчих функцій), так само, як і відновлення можливості керування власними емоціями, відчуття здатності відчувати позитивні емоції та ефективне управління стресом є цінними компонентами гарного відновлення та достатнього резилієнсу в майбутньому, тому обираючи їх як мішені для психокорекції, можна сприяти покращенню психоемоційного стану пацієнта.

Їх вибір в якості мішеней психокорекційних втручань може ефективніше покращити психоемоційний стан пацієнта. Такі інтервенції (які спрямовані на покращення когнітивних та емоційних компонент) мають потенціал не тільки зменшити або компенсувати симптоми емоційного розладу, але й побудувати на цьому досвіді основу для подальшого психоемоційного та когнітивного зростання, отже, можуть бути цінними для вдосконалення ефективності медико-психологічної реабілітації.

Тому запропоновано наступні рекомендації щодо побудови програми психокорекції при емоційних розладах.

По-перше, враховуючи необхідність більш інтенсивного відновлення в умовах триваючого стресового фактору, до програми запропоновано включити шість 60-хвилинних сесій, що відповідає вимозі короткочасності.

По-друге, програму реабілітації доцільно проводити в два умовні етапи. Перший етап (сесії 1–3) включатиме в себе вплив на відчуття власного тіла (відновлення відчуття безпеки та зв'язку з тілом), а також на когнітивні фактори та розвиток когнітивних компонентів пацієнта, таких як адаптивні виконавчі навички, навички ефективного запам'ятовування, здатність зосереджувати увагу на важливих речах. Другий етап (сесії 4–6) спрямований на вплив на афективні фактори та розвиток емоційних компонентів, таких як позитивний світогляд і здатність підживлювати позитивні емоції, а також контролювати негативні емоції.

На першій сесії пропонується проводити психоедукацію учасників щодо емоційних розладів (їх видів, характеру перебігу, деструктивного впливу на організм та психоемоційний стан, необхідність корекційного впливу на когнітивну та емоційну компоненти задля полегшення симптомів розладу та покращення стану пацієнта), визначати кінцеву мету участі в корекційній програмі (таку як зменшення симптомів емоційного розладу, підвищення стресостійкості тощо) та формулювати навички, необхідні для ефективної реадаптації.

На другій сесії пропонується проводити психоедукацію учасників щодо впливу фізичних вправ на організм та на психоемоційний стан, щодо важливості вправ на стабілізацію стану, а також вправ на встановлення зв'язку з власним тілом. Існує багато ефективних психологічних технік саморегуляції, які можуть допомогти знизити рівень тривоги, стресу та покращити психоемоційний стан. Серед найбільш визнаних технік: глибоке дихання (що сприяє зниженню фізіологічної активності і релаксації); прогресивна м'язова релаксація (допомагає відчути фізичне та психологічне розслаблення); активний відпочинок (допомагає знизити рівень стресу і покращити настрій); сенсорно-посилена йога (вправи, які сприяють зниженню чи навпаки збудженню нервової системи пацієнта).

Саме тому на другій сесії запропоновано проводити як теоретичну частину, так і практичну (з оволодіння техніками саморегуляції, а також основними формами сенсорно-посиленої йоги, спрямованими на зниження активності нервової системи, чи навпаки на її збудження).

На третій сесії запропоновано виконання завдань з концентрації уваги та тренування пам'яті, а також тренування технік для покращення концентрації уваги та ефективного запам'ятовування важливої інформації. Особливістю цієї сесії є застосування відповідних комп'ютерних програм (зокрема, програма RehaCom).

Під час четвертої сесії запропоновано надавати учасникам інформацію про емоційний контроль та управління стресом, тренуватись використовувати стратегії зниження стресу, розпізнавати у себе симптоми емоційного розладу та практикувати техніки для контролювання цих симптомів. Наприкінці сесії запропоновано оволодіти навичками виконання вправ сенсорно-посиленої йоги з відповідними афірмаціями: «Я відчуваю себе цілком присутнім у цей момент», «Я відчуваю зв'язок із навколишнім світом», «Я відчуваю важкі емоції, не ототожнюючись з ними», «Я сприймаю життєві проблеми з душевним спокоєм».

На п'ятій сесії запропоновано проводити психоедукацію учасників щодо того, як позитивні та негативні емоції пов'язані з тілом та ресурсним потенціалом людини, та тренувати техніки майндфулнес, навички культивування позитивних емоцій, самозаспокоєння та управління гнівом. Наприкінці сесії запропоновано оволодіти навичками виконання вправ сенсорно-посиленої йоги з відповідними афірмаціями: «Я спостерігаю свої обмежувальні переконання, не ототожнюючись

з ними повністю», «Я охоче відпускаю те, що більше не служить мені», «Я можу відступити і бути свідком своїх думок і емоцій».

Останню, шосту, сесію запропоновано зосереджувати на отриманні інформації та розвиткові оптимізму та позитивного мислення, а також підсумовуванні досвіду, отриманого під час участі в програмі психокорекції. Також запропоновано проводити вправи на набуття навичок цілеполагання. Наприкінці сесії запропоновано оволодіти навичками виконання вправ сенсорно-посиленої його з відповідними афірмаціями: «У мене є моменти, коли я забуваю свої неприємності і відчуваю насолоду в тому, що я роблю», «Я можу використовувати свій розум, щоб генерувати позитивні спогади, образи або інші чутливі враження (наприклад, звуки, запахи), які дають почуття безпеки, спокою або навіть радості», «У мене є хобі та/або інші інтереси, які приносять мені комфорт або радість», «У мене є моменти, коли я підключаюся до чіткого розуміння напрямку і мети в житті».

Після проведення кожної сесії учасникам надається роздатковий матеріал, який дозволить практикувати вправи самостійно та відстежувати відчуття у власному тілі.

Розроблені рекомендації щодо змісту програми психокорекції є ефективними, що підтверджується значним покращенням психоемоційного стану та зниженням симптомів у пацієнтів, які прийняли участь у відповідному дослідженні на базі Комунального некомерційного підприємства Київської обласної ради «Київський обласний центр ментального здоров'я» (м. Ворзель).

Так, кількість осіб (у %), що виявляють протягом дослідження 15 і вище балів за шкалою PHQ-9 зменшилась з 44 % (11 пацієнтів з 25) до 12 % (3 пацієнта з 25). Кількість осіб (у %), що виявляють протягом дослідження 38 і вище балів за шкалою PCL-5 зменшилась з 32 % (8 пацієнтів з 25) до 12 % (3 пацієнта з 25). Кількість осіб (у %), що виявляють протягом дослідження 15 і вище балів за шкалою GAD-7 зменшилась з 64 % (16 пацієнтів з 25) до 16 % (4 пацієнта з 25).

Така програма запропонована як короткострокова, відтак, може бути застосована як під час перебування пацієнта в реабілітаційному стаціонарі, так і в разі амбулаторного надання психологічної допомоги; націлена одразу на когнітивні та емоційні компоненти; містить в собі психоосвітній компонент та тренування практичних навичок і стратегій. Сесії є нетривалими (60 хв), а інформація, що подається, є простою та спрямованою на компенсаторні механізми психіки. Її метою є опанування пацієнтом знань і навичок, необхідних не лише для тимчасового покращення стану, а й таких, що можуть слугувати фундаментом для подальшого відновлення та зробити досягнуті результати стійкими в часі.

Список використаних джерел:

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
2. Асонов Д. О. Когнітивні та емоційні компоненти резилієнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді (психокорекція, прогнозування). Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 225 «Медична психологія» (галузь знань 22 «Охорона здоров'я»). Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, Київ, 2022.
3. Спицька Л. Дослідно-експериментальна робота з емоційними розладами особистості в період криз. Психологія особистості. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2021. Т. 11. № 1. С. 85–91.
4. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. С. 34–38.
5. Корекційна робота психолога / Упоряд. О. Главник. Київ: Шкільний світ, 2002. 112 с. (Психолог. Бібліотека. Вип. 3).

ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ ІЗ ДИТЯЧИМИ СТРАХАМИ

Замелюк М. І.

Вступ. У міру того, як діти ростуть і досліджують навколишній світ, стикаючись з новим досвідом і викликами, випадкові страхи є звичайним явищем. Наприклад, страх залишитися на самоті в темряві є поширеним дитячим страхом. Так само і страх тварин, наприклад великих гавкаючих собак. Деякі діти бояться вогню, високих місць або грози. Інші, усвідомлюючи зображення в ЗМІ, стурбовані війною чи тероризмом. Якщо в сім'ї нещодавно була важка хвороба або смерть, вони можуть почати хвилюватися за здоров'я оточуючих.

Поняття страху, тривожності та причини виникнення розглядали: Н. Громик, О. Камінська, О. Кононко, О. Кормило, С. Ольховецький, С. Томчук, М. Томчук та ін.

Страхи дитини можуть прийти та зникнути. Більшість дитячих страхів слабкі. Але навіть коли вони погіршуються, із заспокоєнням і підтримкою вони, як правило, зникають самі через деякий час. Зокрема, існує багато різних причин страху серед дітей. Страх – це захисна реакція людини. Часто немає необхідності використовувати різні методи для визначення страху, оскільки він проявляється в реакціях і поведінці дитини, таких як занепокоєння, скутість, тремтіння, прискорене серцебиття і заїкання. Більшість дитячих страхів зумовлені віковими особливостями розвитку. Як правило, такі страхи є тимчасовими. Страх часто є ре-

зультатом негативного досвіду, пов'язаного зі страшними речами або залякуванням з боку дорослих [4; 5].

Прикладами можуть бути сильний страх, «зараження» страхом від однолітків або батьків, особливі сімейні обставини та стосунки в родині. Діти з сімей з літніми батьками, неповних сімей, самотніх дітей, сімей, в яких постійно відбуваються конфлікти, а також сімей, де діти виховуються в надмірно опікунській або, навпаки, занадто суворій атмосфері, більш схильні до страху. Окрім цих факторів, певні страхи можуть викликати індивідуальні особливості дитини, такі як невпевненість у собі, вразливість, недовіра та відсутність самостійності.

Корекцію дитячих страхів методами арт-терапії досліджували: М. Кисільова, Н. Корсакова, Т. Поштарьова, І. Степанюк, І. Тарапата, Л. Тимків та ін. Арт-терапія є надзвичайно важливим інструментом, адже у ній немає вікових обмежень. Виділяють такі основні напрями арт-терапії у подоланні страху: ізотерапія, казкотерапія, танцювальна терапія, ігротерапія, піскотерапія, кольоротерапія, кузикотерапія, кялькотерапія та ін.

Арт-терапія може безпечно проникнути в підсвідомість дитини та розкрити її справжні почуття. Цей вид терапії не тільки коригує страхи, а й запобігає тривожності та допомагає батькам розвивати творчі здібності дитини. Арт-терапію варто використовувати не лише для подолання негативних явищ, а й для розвитку психічного здоров'я дитини, її здатності відчувати емоції та почуття [2; 3; 6].

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилося в ЗДО № 10, Волинської області у м. Луцьк. Вибірка становила: 31 особу – діти старшого дошкільного віку, які відвідують старшу групу закладу дошкільної освіти; 7 вихователів, які опікуються проблемами дітей 5–6(7) років і працюють з ними декілька років. Батьки вихованців у кількості 31 респондента. Чисельність вибірки складає 69 осіб. Методика та процедура дослідження схильності до страхів та її попередження здійснювалася за такими методиками: короткий варіант тесту Люшера, анкетування батьків.

Давайте подивимося на результати короткого тесту Люшера. За допомогою цього тесту ми змогли провести якісний аналіз представленості відтінків: позитивний, стабільний і спокійний, негативний, напружений, тривожний і нестабільний настрій. На основі комбінацій, запропонованих (констатованих) дітьми, були виявлені наступні тенденції, як показано на рисунку 1.



Рис. 1. Результати дослідження

Нестабільного настрою не спостерігалось. Таким чином, діагностичні методики є інформативними і щодо рівня емоційного напруження. Загалом, дані за цими методиками виявили середній рівень негативних емоційних переживань. Анкетування батьків показало такі тенденції 30 % дітей поведуться спокійно в незвичних ситуаціях, 47 % випробовуваних виявляють незначні ознаки тривоги (іноді сумно зітхають і озираються навколо, але потім перемикають увагу на інші речі), а решта дітей виявляють велику тривогу в поведінці (постійно ставлять запитання, іноді плачуть, тільки коли ситуація стабілізується заспокоюються) – 23 %. Як бачимо, більшість дітей мають значну схильність до переживання негативних емоційних явищ, зокрема страху, що негативно впливає на процес розвитку особистості.

Система роботи з дітьми щодо профілактики страху та емоційної напруги реалізовувалася у взаємодії з дітьми старшого дошкільного віку, батьками дітей та педагогами ЗДО. Ми вважаємо, що тільки спільна взаємодія між учасниками освітнього процесу може призвести до позитивних результатів. Оскільки основним видом діяльності дітей дошкільного віку є гра, а арт-терапія вважається найкращим способом профілактики та подолання страхів. Під час гри діти з більшою ймовірністю відкривають для себе те, що є важливим у житті. Через творчість людина здатна відкрити свою підсвідомість, внутрішнє «Я», побачити справжні причини страху із її допомогою виправити їх.

Ізотерапія: техніка «Пальчикові фарби», «Проективний малюнок», техніка «Мандала»	Казкотерапія: вправа «Пригадай казку», гра «Чарівні фарби», гра «Чарівні створіння»	Ігротерапія: «Знайди відмінність», «Ласкаві лапки»
Піскотерапія: гра «Чарівний пісок», гра «Сімейна гра»	Кольоротерапія: вправа «Кольоровий настрій», вправа «День мого кольору»	

Рис. 2. Арттерапевтичний інструментарій профілактики страху та зняття емоційної напруженості у дітей

Робота з дорослими органічно доповнювала профілактику дитячих страхів. Зокрема, для педагогів були підготовлені лекції «Чого бояться діти», «Дитячі страхи: що спільного і що з цим можна зробити» та майстер-клас «Арт-терапія для клієнтів зі страхами».

Для батьків було проведено круглий стіл «Страхи і тривога у дітей» та майстер-клас «П'ять порад, які допоможуть дітям подолати свої страхи». Таким чином, система роботи з профілактики страхів та подолання їх негативного впливу на поведінку дітей включала взаємодію з представниками дітей дошкільного віку, педагогами та сім'ями.

Під час контрольного етапу було підтверджено ефективність розробленої програми профілактики дитячих страхів. Зафіксовано зростання позитивного потенціалу дітей, що дозволяє їм долати явища в емоційній сфері і у власній поведінці та житті загалом. Виявлено зменшення кількості дітей у віці 5–6 років, схильних до тривожності та страхів.

Висновок. Таким чином, найлегше подолати страх у дошкільному віці, коли діти ще керуються своїми емоціями. Важливо розрізняти страхи, що виникають внаслідок спілкування з батьками та іншими людьми, і страхи, що виникають внаслідок переляку. Щоб ефективно боротися зі страхом, необхідно визначити його причини. Якщо дітей дошкільного віку навчити правильно поводитися зі страхом і об'єктивно оцінювати небезпеку, то в майбутньому це почуття страху буде тільки корисним і не завдасть жодної шкоди. Однак, якщо страх стає нав'язливим і неконтрольованим, «тримає» дитину в постійній напрузі, викликає надмірну тривожність і дратівливість, це обов'язково негативно позначиться на емоційно-вольовій сфері дошкільника і певною мірою затримає когнітивний розвиток. Саме тому дорослим необхідно контролювати дитячі страхи і не давати їм з часом сформуватися в патологічний тип.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т., Магдисюк Л. Казкотерапія: особливості, функції, роль в житті дитини дошкільного віку. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 40–44.
2. Замелюк М., Поліщук А. Арттерапія як метод психологічної роботи з дітьми дошкільного віку. *Електронний журнал «Woman vision»*. 2021. № 11. URL: [https://woman.vision/arterapiya-yak-metod-psihologichno %d1 %97-roboti-z-ditmi-doshkilnogo-viku](https://woman.vision/arterapiya-yak-metod-psihologichno-%d1%97-roboti-z-ditmi-doshkilnogo-viku)
3. Магдисюк Л., Замелюк М., Беспарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. Луцьк : Вежа-Друк, 2022, 280 с.
4. Кононко О., Навчаємо старших дошкільників відрізняти реальні страхи від уявних. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 7. С. 25–31.
5. Кормило О. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 286–297.

6. Zamelyuk M., Mahdysiuk L. The Mastery of Art Therapy in Working with Preschool Children. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology». 2021. Vol. 7, No 2. P. 79–85.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ СТАНІВ У ЮНАКІВ

Ковальчук Ю. Ю.

Науковий керівник: *Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Юнацький вік є складним періодом у житті, адже тоді в особистості набувається та формується поведінка «дорослої» людини. У цьому періоді емоційна нестабільність виявляється особливо яскраво і може призвести до виникнення фрустрації. Фрустрація проявляється через різноманітні емоційні реакції, які часто мають неконструктивний характер. Вивчення особливостей фрустраційних реакцій у юнаків актуально в контексті визначення впливу стилю комунікації та взаємодії з оточуючими на певний спосіб фрустрації. Це може допомогти краще зрозуміти, які чинники сприяють розвитку фрустраційних реакцій у юнаків, як вони впливають на їхню емоційну стабільність та які наслідки можуть мати ці реакції на їхнє поведінкове та соціальне функціонування.

Проблема фрустраційних станів та реакцій привертала значну увагу провідних психологів минулого століття, таких як Б. Анан'єв, Д. Доллард, К. Баркер, К. Левін, М. Левітов, Н. Майер, С. Розенцвейг, Т. Дембо та інші. Однак, в сучасній психологічній думці питання, пов'язані з фрустраційними станами та їх предикторною структурою, отримали нове осмислення завдяки дослідженням українських психологів, таких як А. Шамне Л. Іванцев, Л. Литвинчук, М. Вовк, Л. Іванцев, Н. Іванцев, С. Прахова, та інші [1, 2, 5, 6].

Вивчаючи юнацький вік важливо звернути свою увагу на те, що їм притаманна підвищена імпульсивність, вони схильні вдаватися до крайніх мір в стресових ситуаціях. М. Вовк вважає, що однією з основних причин гострих кризових реакцій в юнацькому віці є розпад тих сподівань які були та розчарування в усьому важливому [1].

М. Вовк стверджує що гості фрустраційні реакції в юнацькому віці можуть бути викликані:

1. Через відсутність батьківської любові та турботи, яка є надзвичайно важливою для юнаків, невзаємне, або трагічне кохання, ревності до партнера, або зі сторони партнера.

2. Страх, тривога, відчуття самотності через те, що батьки розлучилися, або хтось пішов з сім'ї, в цьому віці сім'я є важливим місцем опори, де юнак може отримати допомогу, пораду, підтримку та відчувати себе захищеним, а зараз ця опора не така міцна.

3. Підвищене відчуття вини, сором перед собою, смутку, низька самооцінка, гостре сприйняття власних недоліків.

4. Висміювання та зневага з боку однолітків.

5. Страх перед покаранням за допущені помилки.

6. Негативним сексуальним досвідом.

7. Бажанням помститися своїм кривдникам за ті невдачі які виникли через них.

8. Привертання надмірної уваги до своєї персони, для уникнення покарання можуть викликати співчуття [1].

Л. Іванцев та Н. Іванцев проводили дослідження з цілю визначити, рівень фрустраційної толерантності в юнаків які проходять кризу адаптації до навчання, що є для них фрустраційною ситуацією. В ході дослідження виявили, що в більшості юнаків сформована фрустраційна толерантність, це є показником того, що таким юнакам легше впоратися в фрустраційних ситуаціях, вони швидше пристосовуються до нового середовища, то до нових вимог які ставлять перед ними. В іншій частині досліджуваних фрустраційна толерантність на низькому рівні, тому можна сказати що певні фрустраційні ситуації даються їм важко, вони потребують підтримки від рідних, їм складно звикнути до нового оточення, до тих вимог які ставить навчальний заклад перед ними [2].

Е. Еріксон стверджує, що особистість може пройти різні фрустраційні ситуації, якщо в результаті вона отримає щось нове для себе. Тобто наскільки б складною не був певний період юнаки все рівно заспокоюють себе думкою, що це тільки такий етап і далі буде краще, це підвищує їхню мотивацію для вирішення поставлений завдань [3].

О. Колесник та М. Хижняк проводили дослідження, в результаті якого виявили, що досліджувані з середнім рівнем мотивації схильні до швидкого, дієвого реагування на ситуації, які викликають стан фрустрації, а особистості з низьким, або ж навпаки високим рівнем самооцінки не можуть так швидко впоратися з труднощами, бо вони або бояться спробувати, або занадто впевнені в своїх силах, що навіть не пробують вирішити проблему [4].

А. Шамне та С. Прахова проводячи дослідження виявили, що стани фрустрації розрізняються за психологічним змістом та спрямованістю, а також за тривалістю, це можуть бути як короткочасні спалахи агресії так і тривалі депресивні стани [5].

Досліджуючи тенденції фрустраційних реакцій сучасної молоді Л. Литвинчук виявила, що переважають такі конструктивні фрустраційні реакції як: адекватність, активність, свідоме та спрямоване вирішення складних ситуацій з урахуванням власних сил та можливостей. З неконструктивних реакцій переважає перебільшене використання самозахисних реакцій, надмірна закріплення на перешкоді, привертання уваги до того вчинку який зробив, або надмірна увага до вчинку інших, не потребує дозволу у виконанні певних дій які не відповідають віку [6].

Науковець Дж. Вайлд виділив такі особливості юнацького віку які бажано враховувати коли особистість перебуває у фрустраційній ситуації: юнаки сконцентровані на власному внутрішньому світі і хочуть щоб навколо все було так само; використовують захисні механізми коли відчують свою неправоту у спілкуванні з дорослими, хоча розуміють що помиляються, однак не озвучують цього; є вразливими, через те що у пошуках свого місця у цьому суспільстві можуть виникати певні невдачі; притаманні часті зміни настрою; багато часу та зусиль приділяють зовнішньому вигляду, однак не подобається коли на цьому акцентується увага; можуть ідеалізувати те що відбувається навколо [7].

Проаналізувавши твердження науковців можна дійти висновку, що юнаки досить таки часто перебувають в фрустраційних ситуації і на те яка реакція у них переважатиме впливає багато факторів таких як рівень фрустраційної толерантності, емоційний інтелект, самооцінка, підтримка рідних, швидкість адаптації в новому середовищі, прийняття в колектив, пошук однодумців, можуть вплинути на те, яка фрустраційна реакція переважатиме.

Список використаних джерел:

1. Вовк М. В. Особливості переживання фрустраційних ситуацій юнацького віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 19. С. 118–124.
2. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 79–85.
3. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York: Random House, 1995. 277 p
4. Колесник О. Б. Структура сомовідношення та фрустраційна толерантність. *Вісник ХНПУ ім. Сковороди. Психологія*. Харків: ХНПУ, 2004. Вип. 13. С. 59–66.
5. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.
6. Литвинчук Л. Тенденції розвитку фрустраційних реакцій сучасної молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. С. 111–117.
7. Попик Ю. В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 253 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Кочелаба В. В.

Науковий керівник: *Лапошова Н. С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність. Навчальна діяльність студентів завжди була пов'язана не тільки з позитивними психічними станами, але й негативними. Це може бути викликано переїздом у нове місто, значним потоком інформації, змінами умов і формату навчання, підготовкою та виконанням домашніх завдань, сесією, написанням курсових та дипломних робіт.

А з 24 лютого 2022 року студенти перебувають в нових умовах навчання, стикаючись при цьому з багатьма труднощами: незвичний режим життя та навчання, перебування під час тривоги в укриттях, можливе перебування в інших містах чи країнах, руйнування навчальних закладів, випадіння з освітнього процесу занять через повітряні тривоги та переживання за членів сім'ї, які служать в ЗСУ. Всі ці нові та незвичні умови впливають на психіку та життєдіяльність студентів, викликаючи тривожність, стрес, апатію, знижений настрій, агресію, втому та інші психічні стани.

Метою є дослідження особливостей психічного стану студентської молоді під час навчання в умовах воєнного часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематиці психічних станів у навчальній діяльності присвячені дослідження І. В. Волженцевої, О. О. Вороніної, Г. Ш. Габдрєєвой, Т. О. Немчина, В. А. Семиченко, Ю. Є. Сосновікової, О. О. Прохоров, В. І. Натарова, Т. С. Кириленко та інших вчених і свідчать про те, що психічні стани займають важливе місце у навчальній діяльності, визначаючи її успішність.

Виклад основного матеріалу. На думку Є. П. Ільїна, психічні стани – це реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, яка спрямована на досягнення корисного для організму результату з метою адаптації до конкретних умов існування, збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних ситуаціях [1].

Доведено, що психічні стани характеризуються: єдністю переживання та поведінки в певному відрізку часу (Прохоров, 1991); єдністю переживання і діяльності, вони впливають на її перебіг (Левитов, 1964) [2, 3].

Поглиблюючи наукові уявлення про психічні стани, дослідники М. А. Кузнецов, К. І. Фоменко, О. І. Кузнецов дійшли висновку, що «будь-який психічний стан є, з одного боку, є переживанням суб'єкта, з іншого боку, діяльністю його

різних систем, має зовнішнє вираження і проявляється у зміні ефекту виконуваної діяльності» [4].

Види психічних станів виділяють у залежності від таких параметрів: вплив на особистість (позитивні і негативні, стеничні й астеничні); переважні форми психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні), глибина (глибокі, поверхневі); час протікання (короткочасні, тривалі та ін.) та ступінь усвідомленості.

До основних психічних станів відносяться: стрес, настрій, тривожність, афект, страх, гнів, сором, фрустрація, радість, агресія та ін.

Виникнення і протікання психічних станів людини залежать від її індивідуальних психічних і нейрофізіологічних якостей, попередніх психічних станів, життєвого досвіду, віку, фізичного стану, конкретної ситуації в житті, країні чи світі [5].

У нашому дослідженні вибірку склали 45 студентів 1–2 курсів 15–19 років спеціальності 211 «Ветеринарна медицина» та 071 «Облік і оподаткування» Відокремленого структурного підрозділу «Тульчинський коледж ветеринарної медицини Білоцерківського національного аграрного університету». Нами було використано такий психодіагностичний інструментарій: «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» (взято саме на ситуативну тривожність), «Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон», «Методика самооцінки функціонального стану «САН» (В. А. Доскін та ін.).

Результати за першою використаною методикою «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» зображено у табл. 1.

Таблиця 1

**Результати розподілу вибірки
за шкалою ситуативної тривоги Спілбергера-Ханіна**

Рівень ситуативної тривоги	%
Низький рівень	31 %
Помірний рівень	58 %
Високий рівень	11 %

Бачимо, що у 58 %, 26 студентів тривога помірного рівня, низький рівень тривоги виявлено у 31 %, а у інших 11 % – висока, тобто більшість студентської молоді під час навчання в умовах воєнного часу має помірний рівень тривоги, що в даний час – норма і є необхідним для оптимального пристосування до нової реальності. Далі була використана шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон.

Таблиця 2

Результати розподілу вибірки за шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон

Рівень стресу	Відсоток респондентів
Низький рівень	33 %
Середній рівень	45 %
Високий рівень	22 %

У 33 % (15 осіб) досліджуваних виявлено низький рівень стресу, у 45 % – середній та у 22 % – високий. Тобто більшість студентів мають середній рівень стресу, що свідчить про те, що їх стресостійкість не дуже добре розвинена, але у складних життєвих ситуаціях вони намагаються адаптуватись, хоч це і не завжди їм вдається.

Даний результат за методикою є очікуваним, враховуючи навчальний стрес, переживання через військові дії, а також особистісні життєві проблеми.

Наступною була використана методика самооцінки функціонального стану «САН» В. А. Доскіна та інших.

Таблиця 3

Розподіл респондентів за кількісними показниками рівня активності, самопочуття та настрою за методикою САН В. А. Доскіна

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	К-сть	4	36	5
	%	8,9 %	80,0 %	11,1 %
Активність	К-сть	4	33	8
	%	8,9 %	73,3 %	17,8 %
Настрій	К-сть	4	24	17
	%	8,9 %	53,3 %	37,8 %

За даними розподілу в досліджуваній групі вираженим є середній рівень за всіма 3 шкалами: «самопочуття» (80,0 %, 36 осіб), «активність» (73,3 %, 33 особи), «настрій» (53,3 %, 24 особи).

Також бачимо, що у 37,8 % досліджуваних виявлено високий рівень настрою. Низький рівень настрою виявлено лиш у 8,9 % опитуваних, стільки ж виявлено низького рівня самопочуття та активності. Тобто, якщо говорити про настрій то він має позитивну тенденцію, адже переважає середній та високий рівень. Це свідчить про стійкість, адаптивність та витривалість студентів, але, звісно, вони потребують психологічного розвантаження.

За методикою САН 64 % опитуваних під час навчання в умовах воєнного часу має сприятливий функціональний стан, а інші 36 % – несприятливий. Тобто загалом працездатність, активність, самопочуття студентської молоді потребують покращення.

Висновки. Провівши дослідження, було встановлено, що психічний стан студентської молоді сприятливий, незважаючи на навчальні стреси та переживання, пов'язані із військовими діями, що швидше за все спричинено адаптацією психіки до нових умов життя і ставлення до них як до буденності. Також це викликано тим, що у дослідженні брали участь студенти, які проживають у безпечній області, а не в зоні активних бойових дій.

Отже, студентська молодь потребує психологічного розвантаження, зниження рівня стресу, релаксації та загалом психологічної підтримки.

Список використаних джерел:

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург. 2001. 752 с.
2. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. Москва. Просвещение, 1964. 344 с.
3. Прохоров А. О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань. Изд-во Казанского ун-та. 1991. 167 с.
4. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності: монографія. Харків. ХНПУ, 2015. 338 с.
5. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації. автореф. дис. ... канд. психол. наук. Будницька Олександра Анатоліївна. Київ, 2001. 17 с.

КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ З ВИКОРИСТАННЯМ ГЛИБИННО ОРІЄНТОВАНОГО МЕТОДУ СИМВОЛДРАМИ

Криворучко Ю. О.

Науковий керівник: *Шель Н. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальною проблемою сьогодення є негативні переживання як дорослих, так і дітей. Дослідження останніх років показують, що негативні переживання сучасних юнаків заважають їм у подальшому спілкуванні у сім'ї та повноцінній адаптації у соціумі.

Молодь ХХІ століття значно відрізняється від молоді ХХ ст. За спостереженнями відомого психоаналітика, засновника символдрами дітей і підлітків Льюїсера Х [1], сучасні юнаки, особливо у країнах, орієнтованих на захід, ведуть більш вільний спосіб життя, тому що виховання стало менш суворим, окрім цього вони можуть мати тепер власні судження. На це впливають багато факторів, зокрема активне використання мережі Інтернет, проте саме це і породжує негативні переживання у осіб юнацького віку. При цьому у них ще не сформовані способи «переживати» і тому вони вибирають неефективні копінг-стратегії у подоланні труднощів. Ці переживання обумовлені зовнішніми обставинами життя (важке економічне та політичне становище в країні, вірусна пандемія, перехід сучасних навчальних закладів на нові форми навчання, або навіть кардинально інші, порівняно із тим, що існували дотепер, ну і безумовно бойові дії та воєнний стан в країні в цілому), так і внутрішні, пов'язані із особливостями особистості самих юнаків.

Мета дослідження полягає у дослідженні впливу негативних переживань в юнацькому віці та вплив методів Символдрами для їх корекції.

Серед негативних переживань юнаків тривожність займає особливе місце, часто вона призводить до зниження успішності навчальної діяльності, проблем з самооцінкою, до труднощів у спілкуванні. Рівень тривожності в сучасних стресових та екологічно несприятливих зовнішніх умовах стає одним з визначальних чинників у становленні особистості молодих людей. У наш час збільшилася кількість тривожних підлітків, які відрізняються підвищеною неспокійністю, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Саме тривожність в юнацькому віці, як відзначають багато дослідників і практичних психологів [2], лежить в основі цілого ряду психологічних труднощів, в тому числі багатьох порушень розвитку, приводом для звернення у психологічну службу. Тому ми розглядаємо тривожність, як одне з найнебезпечніших негативних переживань у юнацькому віці.

Для дослідження були використані такі опитувальники:

1. Дослідження особистісної та ситуативної тривожності (опитувальник Ч. Д. Спілбергера).

2. Проективна методика «Людина під дощем» – для визначення сили характеру людини, її здатності долати несприятливі ситуації, протистояти їм.

У дослідженні приймали участь учні Вінницького ліцею № 10 м. Вінниці, кількість респондентів – 30 учасників.

Дані методики були обрані згідно припущення, що найбільш інтенсивно негативні переживання юнаків пов'язані з підвищеним рівнем тривожності та зниженим рівнем резильєнтності.

В результаті дослідження ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера, найбільша кількість респондентів досліджуваної групи виявили по ситуативній тривожності такі рівні: помірний – 50 %, високий – 43,3 % і низький – 6,7 %; по особистісній тривожності отримані наступні результати: високий рівень тривожності – 63,3 %, помірний – 36,7 % і низький рівень – 0 %. Такі результати свідчать, що половина респондентів має помірний рівень ситуативної тривожності, отже вони можуть успішно працювати і адекватно реагувати на зовнішні подразники. Менша половина респондентів демонструє високий рівень ситуативної тривожності, тобто кожна незапланована подія є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу. Та зовсім низький % респондентів мають низький рівень тривожності, тобто їх стан можна охарактеризувати, як спокійний, оптимістичний. Високий рівень особистісної тривожності демонструє більша половина (63,3 %) респондентів, що характеризується невпевненістю в собі, глибокими переживаннями через наявні і можливі труднощі, при цьому їх загрозливе значення перебільшується. Решта респондентів мають помірний рівень особистісної тривожності, тобто демонструють здатність справлятися з негативними переживаннями.

Аналізуючи результати проективної методики «Людина під дощем», можемо дійти висновків, що у 70 % юнаків присутні низька самооцінка, невпевненість у собі, пригніченість, нерішучість, страхи, пов'язані з самопред'явленням. 30 % юнаків мають задовільний рівень самооцінки згідно наших інтерпретацій.

Основним контингентом в нашій роботі були учні старшого шкільного віку. Нами був запропонований мотив «Місце, де тобі було добре».

Опишемо сеанс такої терапевтичної техніки. Людину, яка зручно розташувалася в кріслі, з заплющеними очима, уводять у стан релаксації. Після досягнення стану розслаблення їй пропонувалося згадати таке місце на природі, де коли-небудь у своєму житті людина почувала себе щасливою, і подумки в образі вирушити туди. Психотерапевт просить описати місце, яке уявляється; при цьому пацієнту даються уточнювальні запитання: «Яка погода? Яка зараз пора року? Котра година? Яка температура повітря?». Я. Л. Обухов [3] пропонує задля цього, в уяві виконати нескладні дії: подумки провести рукою по своєму вбранні, відчувати якість тканини; «побачити» свій одяг, взуття тощо. Деякі психотерапевти, наприклад Обухов Я. Л. в своїй праці «Образ – малюнок – символ» [4] пропонують використовувати певні «якорі» для закріплення результату роботи. Нами був використаний такий прийом, після виходу учасника експерименту із образу, терапевт доторкувався до його руки зі словами: «запам'ятай ті враження і позитивні емоції, які тебе охоплювали під час подорожі до місця, де тобі найкраще і тепер, коли наступного разу ти доторкнешся до цього місця на своїй руці, у твоїй пам'яті будуть порушуватися спогади про це найкраще місце».

Після проведення ретесту показників за опитувальником Ч. Д. Спілбергера ми виявили, що рівні ситуативної тривожності складають: помірний – 42,9 %, високий – 22,1 %, низький – 35 %. Відповідно рівні особистісної тривожності після ретесту складають: високий – 29,5 %, помірний – 32,7 %, низький – 37,8 % свідчить про те, що в результаті психокорекції рівень високої ситуативної тривожності респондентів зменшився на 21,2 %, помірна тривожність зменшилась на 7,1 % та значно зріс (на 28,3 %) рівень низької ситуативної тривожності. Рівень високої особистісної тривожності зменшився на 33,8 %, рівень помірної особистісної тривожності зменшився на 4 % та рівень низької особистісної тривожності складає 37,8 %. Після проведення повторного проективного тесту «Людина під дощем» було виявлено, що у 92 % досліджуваних мають гарне ставлення до себе, підвищилась впевненість у собі та внутрішній опір неприємним емоціям та ситуаціям, тобто кількість задоволених своїм психологічним станом респондентів зросла на 22 %.

Після проведення емпіричного дослідження ми виявили, що рівні високої ситуативної та особистісної тривожності юнаків значно знизилися, в той час як резильєнтність, стресостійкість та впевненість у собі зросли. Отримані нами результати дозволяють дійти висновку, що Символдраматичні сеанси сприятливо впли-

вають на подолання негативних переживань юнаків: знижують рівень тривожності, підвищують рівень самооцінки, настрою. За допомогою Символдрами юнаки звільняються від негативних переживань і конфліктів та задовольняють свої глибинні потреби. Таким чином, вони зможуть сфокусуватися на актуальних переживаннях, повернути відчуття внутрішньої гармонії та цілісності.

Список використаних джерел:

1. Бреслав Г. М. Психологія емоцій: навч. посіб. для студ. вузів Academia, 2007. с. 541.
3. Льюїс Х. Основи глибинно-психологічної символіки. *Журнал практичного психолога*. 1996. № 3. С. 28–42, № 4. С. 21–35.
4. Обухов Я. Л. Символдрама і сучасний психоаналіз. 3б. стат. Харків: Регіон-інформ, 1999.
5. Обухов Я. Л. Образ – малюнок – символ. *Журнал практичного психолога*. № 4. 1996. С. 32–39.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТТЯ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Крук Г. М.

Науковий керівник: *Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність. Один з головних психологічних чинників, що мотивують молодь до спортивної діяльності, – це потреба в самореалізації. Багато молодих людей прагнуть розвивати свої навички та здібності, досягати свого потенціалу та відчувати особисте задоволення від досягнень у спорті. Він надає їм можливість виявити свої сильні сторони та зробити крок до самореалізації.

Здоров'я та фізична форма також стають важливими мотивуючими факторами для молодих людей. Вони розуміють, що спорт допомагає підтримувати здоровий спосіб життя, зміцнює імунну систему та покращує загальний стан організму. Зацікавленість у збереженні свого фізичного здоров'я стає основою їх мотивації до занять спортом.

Метою нашого дослідження є теоретичний аналіз основних психологічних чинників, що впливають на мотивацію школярів до заняття спортивною діяльністю.

Основний виклад матеріалу. Психологічні аспекти мотивації є ключовими в розумінні та покращенні людської поведінки та досягнень. Мотивація, як психологічний процес, визначає, чому люди роблять те, що вони роблять, і є основною силою, що лежить в основі досягнень та успіху в різних сферах життя.

Мотиваційну сферу людини, враховуючи її розвиненість, можна оцінити за такими параметрами:

1) широта мотиваційної сфери – вказує на різноманітність мотиваційних факторів, таких як мотиви, потреби і мети. Чим більше людина має різноманітних мотивів, потреб і цілей, тим більш розвиненою є її мотиваційна сфера.

2) гнучкість мотиваційної сфери – виражається в можливості використовувати мотиваційні фактори різного рівня для задоволення мотиваційного спонукання. Гнучкість мотиваційної сфери вказує на рухливість зв'язків між різними рівнями ієрархічної організації мотиваційної сфери.

3) ієрархічність мотивів – вказує на те, які мотиви є сильнішими і актуальнішими, а які слабшими та менше актуальними. Деякі мотиви можуть виникати частіше і бути сильнішими, ніж інші. Ця ієрархічність допомагає визначити, які мотиви мають перевагу у мотиваційній сфері [1].

У молодіжному спорті та фізичній культурі мотивація базується на прагненні до фізичних активностей та рухової активності. У багатьох видах спорту, мотивація пов'язана з психічним напруженням, що виникає через невідповідність можливостей спортсменів вимогам, спрямованим на їх усунення. Тим не менш, у спорті немає прагнення уникнути напруження, і спортсмени часто бачать у цьому позитивну сторону змагань. Але ця особливість спорту також може мати негативний вплив.

З урахуванням цих чинників, важливо підкреслити, що мотивація – це основа для досягнення у спорті. Без належної мотивації неможливо покращити свої результати. Усі інші психологічні чинники, такі як впевненість, інтенсивність, концентрація та емоції, втрачають свою актуальність. Мотивація – це ключовий фактор, який впливає на всі аспекти спортивної продуктивності та успіху.

Основні аспекти процесу мотивації включають внутрішні стимули, такі як цілі та мета, зовнішні стимули, які можуть бути пов'язані з нагородами або покараннями, і внутрішні фактори, такі як особисті потреби, бажання та інтереси (рис. 1).



Рис. 1. Аспекти мотивації у спортивній діяльності

Мотивація може бути внутрішньою, коли людина діє через власну внутрішню мотивацію та особисті переконання, або зовнішньою, коли дії спонукаються зовнішніми факторами, такими як винагороди чи страх покарання. Мотивація допомагає людині зосередитися на важливих завданнях, розвивати внутрішні ресурси та досягати поставлених цілей.

Отже, мотивація – це складний процес, який стимулює та підтримує поведінку людини, і включає в себе різні внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на її дії та рішення [2].

Б. Дж. Кретті наводить різні мотиви, які можуть підштовхувати підлітків до занять спортом, включаючи бажання подолати стрес, досягти досконалості, підвищити свій соціальний статус, відчувати себе членом спортивної команди та отримувати матеріальні заохочення [3].

Ю. Ю. Палайма розрізняє дві групи спортсменів-школярів: «колективістів» і «індивідуалістів». Перші віддають перевагу командним видам спорту і відчують суспільні та моральні мотиви, другі більше націлені на самоствердження та індивідуальні досягнення [4].

Дослідження, проведені Є. Г. Знам'янською, підкреслюють важливість домінування певних мотивів у спортсменів і його вплив на їхню спортивну поведінку та результати. Вона розрізняє два види мотивації: спортивно-ділову та особистісно-престижну. Спортивно-ділова мотивація визначається бажанням спортсмена досягти високого рівня майстерності та відчуття задоволення від занять спортом. Ці спортсмени зазвичай виявляють велике захоплення від тренувань і змагань. Однак, спортсмени з особистісно-престижною мотивацією можуть надто акцентувати увагу на оцінці своїх спортивних досягнень і постійно ставити перед собою завдання щодо самоствердження.

Л. П. Дмитрієнкова також вказує на важливість мотивації досягнення успіху у спортивній діяльності. Її дослідження показують, що висококваліфіковані спортсмени зазвичай мають виражений мотив досягнення успіху, що відображає їх бажання досягати високих результатів та перевершувати себе [4].

Різні дослідники спортивної мотивації вказують на різний рівень усвідомленості складових мотивації. Це включає неусвідомлені, напівусвідомлені та усвідомлені потреби і мотиви.

Висновки. Мотивація в спорті часто виникає з особистих потреб та бажань, таких як бажання бути здоровим, досягти великих спортивних досягнень чи отримати визнання. Розуміння психологічних аспектів мотивації у спорті допомагає тренерам, спортсменам та психологам розробляти стратегії для підтримки та підвищення мотивації заняття спортивною діяльністю молоддю.

Список використаних джерел:

1. Бажанюк В. С. Формування внутрішньої мотивації науково обдарованої молоді. Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості: зб. наук. праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 52–57.
2. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. реком. Умань: Вид-во УДПУ ім. П. Тичини, 2019. 52 с.
3. Кретті Б. Дж. Психологія в сучасному спорті. Москва: Фізкультура и спорт, 1978. 224 с.
4. Палайма Ю. Ю. Мотиви спортивної діяльності. *Теорія і практика фізичної культури*. 1966. № 8.

ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКОЛИ

Кулик Д. А.

Науковий керівник: *Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Проблема вивчення чинників успішності адаптації першокласників до школи зберігає свою актуальність, зважаючи на постійні виклики, які переживає українське суспільство. Проблему адаптації першокласників до навчання в школі досліджували Л. Березовська, Л. Божович, Е. Бохорський, Л. Венгер, Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, О. Леонтьєв, О. Морозов, В. Мухіна, Ж. Піаже, С. Рубінштейн, Г. Сел'є, А. Фурман, Г. Хомич, Л. Цеханська, Г. Чуткіна та інші. Незалежно від того, коли дитина пішла до школи, змінюється соціальний статус колишнього малюка, з'являється нова соціальна роль «учень». Можна вважати це народженням соціального «Я» дитини.

Психологічна адаптація – це процес мотивації адаптивної поведінки людини, формування мети і програми її реалізації у ситуаціях, що відзначаються значною новизною та значущістю [4]. Це процес взаємодії особистості дитини із середовищем, за якого дитина повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих зв'язків. Розглянемо чинники, які впливають на процес адаптації першокласника до школи. Зміна зовнішньої позиції тягне за собою зміну самосвідомості особистості першокласника, відбувається переоцінка цінностей. Те, що було значущим раніше, стає другорядним, а то, що має відношення до навчання, стає більш цінним.

Такі зміни відбуваються у психіці дитини при сприятливому розвитку подій, його успішної адаптації до шкільного навчання. Про «внутрішньої позиції

школяра» можна говорити тільки тоді, коли дитина дійсно хоче вчитися, а не тільки ходити до школи [1, с. 9–11].

По-перше, адаптація до школи – це складний процес, який вимагає від дитини значних змін у всіх сферах її життя. Успішна адаптація першокласника до школи є важливою умовою для його подальшого успіху в навчанні та розвитку.

По-друге, чинники, які впливають на адаптацію першокласників до школи, є багатогранними та включають в себе як індивідуальні характеристики дитини, так і фактори зовнішнього середовища. Дослідження цих чинників допоможе краще зрозуміти процес адаптації до школи та розробити ефективні заходи щодо її підтримки.

По-третє, сучасне суспільство характеризується швидкими змінами, що призводить до зростання вимог до якості освіти. Тому важливо, щоб діти з першого класу були готові до навчання [2].

Згідно зі статистикою, тільки 50 % дітей адаптується до нових умов і вимог протягом півроку. Другій половині потрібно більше часу. Процес адаптації складається з багатьох, тісно взаємозв'язаних, аспектів: соціального, педагогічного, фізіологічного, психологічного тощо. Що стосується фізіологічної адаптації, то медики відзначають, що більшість першокласників хворіє у вересні, деякі діти втрачають вагу в перші 2-3 місяці навчання, деякі скаржаться на втому, головний біль, стають примхливими. Це не дивно, оскільки на 6-річних малюків обрушується лавина завдань, що вимагають від них розумового і фізичного напруження. Соціально-психологічна адаптація полягає в освоєнні нового соціального статусу «учень», а також у налагодженні ефективного спілкування з однолітками і вчителем.

Від благополуччя шкільної мотивації та адаптаційного періоду у школі значною мірою залежить успішність подальшої соціальної діяльності дитини. Не зважаючи на те, що більшість школярів намагаються вчитися добре, але важливим чинником є і підтримка дорослих. Чим більше дорослих нададуть посильну допомогу в цьому процесі, ти успішніше дитина адаптується до нових умов [1].

Часто батьки вважають основними ознаками готовності до школи ознайомлення дитини з літерами, вміння читати, рахувати, знання віршів та пісень. Однак дослідження показують, що це мало впливає на успішність навчання. Відсутність цих умінь не потребує спеціальної індивідуальної роботи з дитиною, оскільки їх формування передбачається програмою та методикою навчання.

Спілкування з однолітками сприяє успішній адаптації в дитячому колективі, допомагає налагоджувати стосунки, зважаючи на думку оточення, без прагнення зайняти кращі ролі з допомогою залякування, погроз, конфліктів. А також сформованості уявлень дитини щодо певної статі і володіння відповідними формами поведінки [3].

Розглянемо чинники, що впливають на успішність адаптації дитини до школи:

- функціональна готовність до початку систематичного навчання. Організм дитини повинен досягти такого рівня розвитку окремих органів і систем, щоб адекватно реагувати на дії зовнішнього середовища;

- вік початку систематичного навчання;

- стан здоров'я;

- рівень тренуваності адаптаційних механізмів;

- особливості життя дитини в сім'ї, психологічна атмосфера в родині, взаємостосунки між батьками, стиль виховання, статус дитини в сім'ї, домашній режим життєдіяльності дитини;

- психологічна готовність до шкільного навчання, яка передбачає інтелектуальну готовність (рівень розвитку пізнавальних здібностей), емоційно-вольову готовність (емоційна зрілість, адекватність емоційного реагування, вольова регуляція поведінки) і особистісну готовність (мотиваційна готовність, комунікативна готовність);

- відповідна організація рухової активності дитини [2].

На думку фахівців успішну адаптацію першокласників забезпечуть такі умови:

- спрямованість навчально-виховного процесу на інтереси дитини;

- створення сприятливого психологічного клімату як у школі, так і в сім'ї;

- віра в унікальність кожної дитячої особистості, зацікавленість у долі кожної дитини, створення атмосфери успіху;

- надання допомоги дитині в усвідомленні себе як особистості; Забезпечення оптимального фізичного, розумового, психічного розвитку дитини;

- розвиток мотиваційної сфери дитячої особистості;

- розвиток необхідних психологічних якостей: ініціативності, здатності до вмотивованого ризику, адекватної самооцінки, високої працездатності, сили волі, самодисципліни, відповідальності, вміння розподіляти свій час, впевненості, самоповаги, стійкості у подоланні труднощів;

- збагачення та розширення Я-образу дитини через розширення сфер її діяльності, формування навичок творчого саморозвитку;

- здійснення психологічної підтримки дитини;

- забезпечення індивідуально-диференційованого підходу до дітей;

- дотримання єдності у виховній роботі членів родини, школи та позашкільних установ, що здійснюють виховання учня;

- виховання у дитини почуття соціальної відповідальності [4].

Отже, успішність адаптації до школи залежить, передусім, від психологічної готовності до школи, з її мотивацією до навчання, від її здатності контактувати з однолітками і дорослими, вміння поводитись в конфліктних ситуаціях, від

сімейної ситуації, підтримки батьків та вчителів. Психологічна готовність до школи – це такий рівень психічного розвитку дитини, який створює умови для успішного опанування навчальною діяльністю.

Отже, соціальна адаптація першокласників в умовах діяльності закладів освіти є одним з найважливіших процесів соціалізації дитини і потребує уваги та зусиль, насамперед, батьків та найближчих родичів, а також педагогічних працівників, їх узгодженої співпраці.

Список використаних джерел:

1. Назарина Ю. М. Адаптація першокласників до навчання у школі: психологопедагогічний семінар. *Шкіл. психологу. Усе для роботи: наук.-метод. журн.* 2013. № 5. С. 9–11.
2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 392 с.
3. Психологія розвитку / під редакцією Рубцова В. В., Воликової Т. В., Кочубея Н. Н. 2023. С. 309–392.
4. Шабаліна О. А. Адаптація першокласників до школи. 2022. С. 208.
5. Шевчик Л. О. Успішна адаптація першокласників до школи як умова гармонійного розвитку особистості: батьківські збори-практикум з використанням тренінгових вправ. *Початкове навчання та виховання.* 2013. № 26. С. 6–11.

ЦІННОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ БАГАТОДІТНИХ СІМЕЙ

Мартинюк Д. О.

Науковий керівник: *Вдовіченко О. В., доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

Вступ. Сім'я здійснює суттєвий вплив на фізичне та духовне життя людини і є першим соціальним інститутом, у межах якого відбувається її соціалізація. Родина постає для дитини джерелом знань про норми людських відносин, формує її перші світоглядні уявлення, визначає життєві принципи.

Багатодітна сім'я відрізняється низкою ознак, що визначають специфіку родинних відносин. Вони, своєю чергою, можуть ставати підґрунтям для розвитку в дітей своєрідних соціально-психологічних особливостей. Отже, актуальним є вивчення того, які риси в дитини ця сім'я формує, які моделі поведінки закріплює, які цінності транслює.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік – період суттєвих змін у фізіології та психології людини, що знаменує для неї розвиток самостійності та прийняття відповідальності за власне життя на противагу залежності від дорослих. Роз-

виток особистісної рефлексії, як одного з центральних психологічних новоутворень цього віку, уможлиблює початок смисложиттєвих пошуків, призводить до перегляду усталених правил і норм, впливає на становлення нового рівня самосвідомості.

Одна з найсуттєвіших змін, що відбувається в самосвідомості підлітка, – сприйняття ним себе як дорослого. Саме з цієї позиції він починає вибудовувати свої стосунки з оточенням, долучається до світу дорослих, привласнюючи їх цінності, які стають для нього основою ставлення до себе та інших, своєрідними орієнтирами у формуванні світогляду.

Під цінностями розуміють об'єкти, властивості або ідеї, що є значущими для людини, виступають для неї еталоном потрібного і надають смисли її життю [3]. Вони є джерелом індивідуальної мотивації особистості та регулятором її відносин із довкіллям.

Розвиток цінностей у підлітковому віці відбувається як наслідок активізації смислових структур свідомості, спрямування активності на смисложиттєвий пошук [1]. Цінності вибудовуються в певну ієрархію, набувають різної значущості для особистості, починають здійснювати неоднаковий вплив на її поведінку [2].

До механізмів, завдяки яким засвоюються цінності, належать змістовий та процесуальний. Перший полягає у набутті особою знань про вартості та поведінку, яка їм відповідає; другий – у безпосередньому їхньому освоєнні, тобто втіленні у спілкуванні й діяльності [4].

Одним із найголовніших трансляторів цінностей для особистості постає родина. І хоча батьки як центр орієнтації та ідентифікації відступають для підлітків на другий план, їхній вплив (і вплив родини загалом) у певних сферах залишається ще досить сильним. Оскільки багатодітна сім'я та взаємини в ній відрізняються певними специфічними рисами, ми висловлюємо гіпотезу, що підлітки з цього типу сімей мають відмінності у системі цінностей. На перевірку цього припущення і спрямовується наше дослідження.

У ньому взяли участь підлітки віком від 13 до 15 років чоловічої та жіночої статі у складі 60 осіб. До експериментальної (багатодітні сім'ї) та контрольної (малодітні сім'ї) групи увійшла однакова кількість респондентів.

Використовувався «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца, в основу якого покладена ідея про мотиваційну мету ціннісних орієнтацій і уявлення про універсальність базових людських цінностей. Кожна така цінність пов'язана з загальними потребами людського існування (біологічні, соціальні) і, відтак, відображає певну мотиваційну ціль, яка виступає критерієм для їхньої класифікації [5]. Методика дозволяє визначити цінності на двох рівнях: 1) нормативних ідеалів (переконань) та 2) поведінки (індивідуальних пріоритетів). Обробка та інтерпретація результа-

тів діагностики полягає в обчисленні середніх показників по кожному типу цінностей та ранжуванні їх з метою визначення найбільш і найменш значущих.

Для встановлення відмінностей у переважальних типах цінностей підлітків із різних сімей були розраховані усереднені ранги для кожної з груп. Результати надаються в табл. 1.

Таблиця 1.

Усереднені ранги цінностей підлітків із сімей різного кількісного складу

№ з/п	Цінності	Рівень нормативних ідеалів		Рівень індивідуальних пріоритетів	
		Багатодітна сім'я	Малодітна сім'я	Багатодітна сім'я	Малодітна сім'я
1	Влада	8,8	8	7,5	6,8
2	Досягнення	6	3,9	7,0	4,5
3	Гедонізм	6,6	6,8	7,2	2,8
4	Стимуляція	5,2	5,5	6,5	3,9
5	Самостійність	4,7	3,8	6,4	2,6
6	Універсализм	4,3	5,7	5,0	5,5
7	Доброта	4,6	4,5	4,5	6,5
8	Традиція	7,3	7,8	3,1	7,6
9	Конформність	4,2	4,3	4,3	6,8
10	Безпека	3,4	5	3,1	8,1

Як ми бачимо, на рівні нормативних ідеалів для підлітків із багатодітних сімей найбільш значущими цінностями є безпека, конформність і універсализм. Безпека як вартість полягає у відсутності загроз, наявності гармонії, стабільності відносин і загалом суспільства. Конформність узагальнюється через здатність та схильність особистості стримувати власні потяги, бажання та дії, які можуть нашкодити іншим. Вона формується у відповідь на вимогу спиняти поведінку, що може мати негативні соціальні наслідки, і є підґрунтям для розвитку таких якостей особистості, як самодисципліна, чемність, слухняність, пошана до старших. Універсализм втілюється в розумінні і толерантності до оточення, захисті доброти всього людства і природи. Мотиваційні цілі цього типу цінностей формуються із потреби співіснувати з іншими індивідами, вступати в контакти поза своєю спільнотою і будувати взаємодію в разі розширення первинної групи.

Відповідно до концептуальної організації цінностей (схема узгодженості-конфліктності, запропонована автором методики), цінності, що домінують у підлітків із багатодітних родин є досить узгодженими і більшою мірою належать до групи «Збереження». Слід зауважити також, що цінності універсализму та безпеки відбиваються як індивідуальні, так і групові інтереси.

У підлітків із малодітних сімей до провідних цінностей увійшли конформність, досягнення та самостійність. Остання визначає таку мотиваційну ціль, як прагнення до неповторності, можливості на власний розсуд добирати способи дій, виявляти незалежність у творчій і дослідницькій діяльності. Вона походить від

потреби у самоконтролі, саморегуляції, автономності та незалежності. Досягнення як вартість виявляється в особистісному успіху, що забезпечується компетентністю відповідно до стандартів, прийнятих суспільством.

Отже, цінності підлітків із малодітних сімей мають більш індивідуалістичну спрямованість. Вони не конфліктують, але й не є такими ж узгодженими, як у першому випадку.

Цікавим є той факт, що в обох вибірках найменш значущими для підлітків виявилися такі цінності, як влада, традиція і гедонізм.

На рівні індивідуальних пріоритетів у підлітків із багатодітних сімей домінують такі цінності, як безпека, традиція і конформність. Отже, саме вони втілюються більшою мірою в їхній поведінці. Варто зазначити, що розбіжність між рівнем нормативного ідеалу та рівнем індивідуальних пріоритетів полягає в тому, що місце універсалізму в другому випадку займає традиція як повага до культурних і релігійних звичаїв та ідей. Виявлені цінності між собою не конкурують.

Профіль цінностей підлітків із малодітних сімей засвідчує, що найбільш значущими для них є самостійність, гедонізм і стимуляція. Дві останні увійшли до переважливих замість конформності та досягнень. Гедонізм виявляється у прагненні до насолоди і чуттєвих задовolenь, а стимуляція – у пориваннях до хвилювань і новизни.

Висновки. Одну з провідних ролей у засвоєнні людиною цінностей як одного зі найбільш важливих мотиваційних утворень відіграє сім'я. Її спосіб існування, розмір, методи виховання, що використовуються, і особливості взаємин визначають те, які саме цінності будуть наслідуватися дітьми та у який спосіб. І попри те, що підлітковий вік – це етап, коли людина може вперше усвідомлено та самостійно здійснювати вибір, вплив родини в цьому процесі все одно не залишається непомітним. Так, у дослідженні було виявлено, що у підлітків із багатодітних сімей на рівні нормативних ідеалів домінують такі цінності, як безпека, конформність і універсалізм, в той час, як у підлітків з інших сімей – конформність, досягнення і самостійність. Ні рівні індивідуальних пріоритетів у першому випадку переважливими є безпека, традиція і конформність, у другому – самостійність, гедонізм і стимуляція. Отже, проведене дослідження дозволило встановити, що для підлітків із багатодітних сімей значущими є ті цінності, що відбивають інтереси групи.

Список використаних джерел:

1. Гріньова О. М. До проблеми розвитку ціннісно-сислової сфери особистості підлітка. *Науковий огляд*. 2016. № 10(21). С. 1–6.
2. Кириченко Т. В. Діагностика ціннісних орієнтацій підлітків в умовах викликів сьогодення. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 117–122.

3. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
4. Яновська Т. А., Когут І. В. Особливості ціннісно-сміслової сфери підлітків. *Психологія і особистість*. 2020. № 2(18). С. 189–204.
5. Bilsky W., Schwartz S. H. Values and personality. *European Journal of Personality*. 1994. Vol. 8(3). P. 163–181.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

Мишеніна А. В.

Науковий керівник: *Вдовіченко О. В., доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

Постановка проблеми. Сучасні події та кризи впливають на психічний стан суспільства а також відбивається на погіршенні психологічного благополуччя молодих людей. Останнім часом проблема самоушкодження набула більшого значення, з діапазоном поведінки, яка варіюється від повільного самознищення до раптового самогубства.

Зростання суїцидальної поведінки серед сучасних підлітків частково пов'язане з динамічними змінами їх соціально-психологічних характеристик. Аналізуючи дослідження 1970–1990-ті років, можна відзначити, що відбувається перегляд ціннісних орієнтацій та ідеалів, знижується рівень поведінкової саморегуляції, зростає тривожність [6, с. 143].

Слід відзначити, що ціннісні орієнтації сучасного молодого покоління характеризуються орієнтацією на індивідуалізм (переважно матеріальний), який різко контрастує з соціально-ціннісними орієнтаціями підлітків ХХ століття.

Аутоагресія може проявлятися як у вигляді прямого фізичного самокалічення різного ступеня тяжкості, так і у вигляді неусвідомленої самодеструктивної поведінки (вживання алкоголю, наркотиків, ризикована поведінка, вибір небезпечної професії).

У сучасній психологічній літературі, проблема аутоагресії вивчається у двох напрямках: по-перше, у вигляді поведінки, по-друге, несвідомі механізми психосоматичних розладів і одним із таких проявів є розлади харчової поведінки як булімія та анорексія, а розлад алкогольної залежності як аутоагресивної поведінки вже давно є аксіоматичним (А. П. Ховрачов, Л. М. Юрченко) [2].

Аналіз наукових досліджень. У науковій літературі інтенсивно вивчаються окремі типи та психосоціальні фактори аутоагресивної поведінки. Дослідники

К. Менінгер, Е. Шнейдман, В. Тихоненко, Л. Юр'єва зазначають, що різноманітні психологічні та соціальні проблеми є основними причинами аутоагресії, особливо різноманітні міжособистісні конфлікти в сім'ї та інтимних стосунках.

Найпоширенішими стресовими подіями, які викликають аутоагресивну поведінку – є смерть близької людини, розрив стосунків з коханою людиною, різні міжособистісні конфлікти.

На думку Т. О. Ларіної, молодість є одним із сензитивних періодів для формування аутоагресивних тенденцій у психологічній моделі особистості. У стресових обставинах відбувається несформованість ідентичності, невизначеність майбутніх цілей, деформація способів самореалізації та життєвих орієнтацій, порушується механізм соціально-психологічної адаптації особистості.

Є. Бархаленко вважає, що існують різні зовнішні чинники, які сприяють переживанню неповнолітніми, сприяючим формуванню суїцидальних нахилів: нерозуміння, неприйняття іншими людьми, що призводить до почуття образи, самотності, відчуженості; втрата батьківської любові, нерозділене кохання – в основному негативний досвід (ревності, смерть, розлучення, «втеча» з сім'ї одного з батьків; безвихідь, безнадія, образа, ревності; зневага, вражене самолюбство – образа, злість, ненависть, агресія як бажання помститися; приниження, знущання – переживання подібні до тих, які згадуються попередньо, цей спектр може бути значно різноманітнішим).

Мета роботи – виявити специфіку впливу міжособистісних стосунків на аутоагресивну поведінку в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо питання аутоагресії в міжособистісних стосунках у контексті різних психологічних підходів. Так, в психоаналізі аутоагресія розглядається як захисний механізм психіки – коли людина з будь-яких причин не може направити агресивні імпульси на зовнішній об'єкт, від якого вони виникають, вона направляє їх на себе. На думку В. В. Рибалки, агресія породжується суспільством, яке створює непереборні перешкоди для реалізації найважливіших соціальних і духовних потреб, але без ресурсів, досвіду чи морального права виявляти агресію до суспільства вона переноситься на власну особистість [4].

Мікросоціальними факторами аутоагресивної поведінки є дисфункціональні, дискордантні сім'ї. Г. Амон вказував на те, що в основі самонападу лежить порушення ранніх стосунків «мати-дитина», а «фізичну матір» цікавить стан дитини лише тоді, коли дитина хвора і страждає.

Представники трансактного аналізу вказують на особливе значення негативного сімейного досвіду, який дає матеріал для «життєвих сценаріїв» саморуйнівного типу. Б. і М. Гулдінг діагностували подібний стан у аутоагресорів. Недовіра до власних переживань у поєднанні з нестабільністю в емоційній сфері стають

передумовами для розвитку несуйцидальних форм аутоагресивної поведінки молоді. При цьому передумовою для виникнення аутоагресивної поведінки є розлад міжособистісного спілкування.

К. Ясперс говорив про зв'язок між феноменом аутоагресії та специфікою сприйняття оточуючих, оскільки, на його думку, чинником аутоагресії є нездатність індивіда пристосуватися до суспільства та нездатність до міжособистісної взаємодії в суспільстві.

Аутоагресивну поведінку можна розділити на такі види:

- суїцидальна поведінка: умисна дія з наміром добровільно позбавити життя;
- суїцидальні еквіваленти та самодеструктивна поведінка: несвідома поведінка (іноді навмисна поведінка), метою якої є не спричинити добровільну втрату життя, а спричинити самознищення або смерть;
- несуйцидальна аутоагресивна поведінка: різні форми навмисного самоушкодження, очевидно, заради безпеки, а не заради добровільної смерті.

Суїцидальна поведінка є навмисною і включає внутрішні прояви (суїцидальні думки, ідеї, переживання, думки та наміри) і зовнішні прояви (спроби самогубства, завершені самогубства).

Термін «парасуїцидальна поведінка» відноситься до самоушкодження несуйцидальної поведінки, спрямованої на досягнення певних цілей і переваг.

У ХХ столітті у випадках самознищення все більше уваги приділялося характеристикам людини та її ролі в суїцидальній поведінці. Основною і на сьогодні найбільш усталеною сучасною концепцією суїцидальної поведінки є концепція американського вченого Е. Шнейдмана. Автор вважає, що існує три типи суїциду: егоїстичне самогубство, бінарне самогубство та репродуктивне самогубство.

Е. Шнейдман вважав, що основний механізм суїцидальної поведінки такий самий, як і психологічний дистрес, що призводить до фрустрації первинних потреб. Нездатність протистояти цим невдачам і нездатність оговтатися від цих травматичних переживань призводить до самознищення [1].

Загальноприйнятою «теорією когорти» є те, що рівень самогубств серед молоді швидко зростає, особливо в підлітковому віці, коли існує значна кількість таких груп. Едвін Шнейдман стверджує, що більшість демографічних груп регіону належать до вищих ешелонів населення, і їм важче відібрати представників, які змагаються за обмежені соціальні ресурси у сфері зайнятості, освіти та охорони здоров'я. Нездатність задовольнити потребу в самозабезпеченні призводить до дефіциту та саморуйнівної поведінки підлітків

Висновки. Варто зазначити, що аутоагресивна поведінка є результатом взаємодії соціальних, особистісних і психопатологічних факторів. Також аутоагресивна поведінка не тільки впливає на ситуацію, але й залежить від психологічних (видових) особливостей людини, тривалості життя, стійкості міжвидових стосунків.

Профілактика аутоагресивної поведінки включає різноманітні заходи, спрямовані на зниження рівня аутоагресивної активності і, зокрема, запобігання розвитку суїцидальних спонукань, реалізації суїцидальної поведінки, рецидиву суїцидальної поведінки.

Список використаних джерел:

1. Кожина А. М., Коростій В. І., Зеленська К. О., Кольцова Г. Г., Хмаїн С. Х. До проблеми формування суїцидальною поведінки при депресивних розладах в сучасних умовах. *Матеріали науково-практичної конференції «Інноваційні методи діагностики і лікування психічних і соматичних розладів психогенного походження (XVII Платонівські читання)»*, м. Харків, 16–17 жовтня 2014 р.
2. Мусаелян О. М. Аутоагресивна поведінка особистості: основні концептуальні підходи. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. С. 140–143.
3. Павлова Т. С. Діагностика ризику суїцидальної поведінки підлітків у освітніх установах. *Сучасна зарубіжна психологія*. 2013. С. 79–91.
4. Рибалка В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівській молоді. *Методичні рекомендації*. 2007. 68 с.
5. Трусова С. М. Соціально-психологічні передумови суїцидальної поведінки сучасних підлітків. *Психологія. Збірник наукових праць*. 1998. С. 142–146.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Нечипорук І. О.

Науковий керівник: *Шель Н. В.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса

Психотравмуючі чинники, бойові дії в країні та реакції на стрес, часто залишають після себе психічні розлади, крім того, викликають фрустраційну напруженість і дезадаптивні форми поведінки, які виявляються в наростанні міжособистісних конфліктів або обмеженні сфери контактів, раніше не властивих невиконанні обов'язків, зниженні працездатності, підвищеній дратівливості, депресії та ПТСР – це все негативно впливає на психічне здоров'я молодших школярів.

Війна та збройний конфлікт мають серйозний вплив на психологічний стан дітей. Молодші школярі, що знаходяться в зоні воєнного конфлікту, часто стикаються зі стресовими ситуаціями, насильством, втратою рідних та близьких людей, евакуацією та розлукою з рідними. Ці негативні досвіди можуть призводити до появи широкого спектру емоційних реакцій, які потребують детального вивчення [2].

Теоретичний аналіз для виконання індивідуального завдання практичної підготовки, а саме вивчення особливостей негативних емоційних станів молодших школярів в умовах війни показав, що молодші школярі у період війни демонструють широкий спектр психологічних особливостей, пов'язаних з емоціями, поведінкою та соціальною адаптацією. Розуміння цих особливостей є ключовим для розробки та забезпечення ефективної психологічної підтримки та інтервенцій для дітей у воєнних умовах [1].

У процесі цього дослідження було ретельно сплановано і виконано кілька ключових етапів, спрямованих на досягнення поставленої мети дослідження. Нижче наведено висновки щодо кожного з цих етапів:

Для дослідження дитячої тривожності було використано такі опитувальники: Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ), Методика визначення міжособистісних стосунків школяра (за Рене Жилем), та анкетування. Вибірка з 60 учнів 4 класу, включаючи 28 хлопчиків та 32 дівчинки. Далі ми представимо результати нашого дослідження за методикою «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності» (БОДТ) [4].

	Дуже високий	Високий	Середній	Низький
Загальна тривожність	20,8	26,38	43,05	9,72
Тривога у відносинах з однокласниками	18,06	19,44	47,22	15,28
Тривога пов'язана з оцінкою оточуючих	12,5	15,27	59,72	12,51
Тривога у відносинах з учителями	16,66	26,39	54,18	2,77
Тривога у відносинах з батьками	23,61	29,16	47,23	0
Тривога пов'язана з успіхами у навчанні	12,5	15,27	59,72	12,51
Тривога, що виникає в ситуації самовираження	2,77	16,66	54,18	26,39
Тривога, що виникає в ситуації перевірки знань	23,61	29,16	47,23	0
Зниження психічної активності зумовлене тривогою	18,06	19,44	47,22	15,28
Підвищена вегетативна реактивність зумовлена тривогою	12,5	15,27	59,72	12,51

Рис. 1. Груповий розподіл за результатами методики БОДТ

Отримані результати з усіх шкал «Багатошкального опитувальника дитячої тривожності» (БОДТ) серед молодших школярів у воєнний період вказують на серйозний вплив воєнних умов на їхню психічну та емоційну стабільність.

Загальний рівень тривожності виявився високим у більшості дітей (понад 67 %), що свідчить про загальний стрес та тривожність серед молодших школярів під час війни. Це може призводити до негативних емоційних реакцій та впливати на їхню психічну стійкість.

Тривога від оцінки інших та вчителів також виявилася значною (понад 71 % та більше половини відповідно), що може створювати додатковий психологічний тиск на дітей у навчальному середовищі.

Підвищена вегетативна реактивність та зниження психічної активності виявилися досить поширеними (понад 81 %), що може вказувати на фізіологічні та психічні прояви стресу.

Отже, аналіз результатів вказує на необхідність надання психологічної підтримки та створення безпечного та підтримуючого середовища для молодших школярів у воєнний період. На фоні воєнних подій, діти переживають значний психічний стрес, який може впливати на їхнє емоційне благополуччя та загальний розвиток. При цьому важливо враховувати не лише їхні академічні потреби, а й емоційні та соціальні, забезпечуючи їхню психологічну безпеку та допомагаючи їм подолати негативний вплив воєнних подій на їхнє психічне здоров'я.

Отримані дані за підсумками «Багатошкального опитувальника дитячої тривожності» (БОДТ) вказують на високий рівень загальної тривожності серед молодших школярів під час воєнних конфліктів. Більшість дітей відчуває середній або високий рівень тривожності, що може свідчити про негативний вплив воєнних подій на їхні емоційний стан та психічне здоров'я. Стан тривожності також виявився високим у соціальних відносинах, навчанні та інших аспектах їхнього життя.

Наступною діагностичною методикою оцінки психологічних особливостей емоційних станів молодших школярів у період війни стала методика визначення міжособистісних стосунків школяра (за Рене Жилем) [3].

За методикою Рене-Жиля були виявлені такі особливості міжособистісних взаємодій дітей. Зокрема, відзначено, що у більшості дітей спостерігається сильне конкретно-особистісне спрямування взаємин до матері, що становить 61,1 %. Також відзначено значний інтерес до відносин батьківського подружжя (51,38 %) та батька (41,66 %). За цією методикою найменший інтерес проявляється до бабусі та дідуся, і це відзначено у 25 % випадків. У контексті особистісних рис дітей, було виявлено, що основна характеристика – це цікавість, яка проявляється у 83,33 % випадків. Це може свідчити про активний пізнавальний інтерес дітей до навколишнього світу. Натомість закритість виявляється менш вираженою, що може свідчити про відкритість та комунікабельність дітей у спілкуванні з іншими людьми.

Отримані результати методики Рене-Жиля в контексті умов війни вказують на різноманітні аспекти відносин та емоцій дітей у віці 9–10 років. Зокрема, більшість дітей виявляють позитивне відношення до матері, що може бути важливим джерелом підтримки та стабільності в умовах стресу та неспокою, які виникають через війну. З іншого боку, менша активність у відносинах з батьком та іншими членами родини може відображати певні виклики у встановленні та збереженні соціальних зв'язків під впливом військових подій.

Нами було створено анкетування спрямоване на діагностику емоційних станів учнів в умовах війни, з урахуванням їх віку. У рамках нашого контентного аналізу ми розглядали відповіді учнів на анкету про їхні емоційні стани і почуття.

Результати контент-аналізу анкетування молодших школярів свідчать про різноманітні емоційні відчуття. Щасливі миті становлять значущу частину їхнього досвіду (58,33 %), вказуючи на позитивне емоційне становище. Взаємодія та підтримка є аспектом, який всі опитані діти відчують на 100 %, що може свідчити про позитивний класний колектив та дружбу. З іншого боку, почуття суму та переляку є присутніми у 40,27 % учнів, вказуючи на можливі труднощі або стресові ситуації. Важливою інформацією є також те, що більше половини дітей (52,77 %) виявили спроби самотійно заспокоїтися. Ці дані можуть слугувати основою для подальших дій та підтримки у вихованні позитивного емоційного клімату серед молодших школярів.

Аналіз анкетування молодших школярів у контексті війни вказує на суміш різних емоцій та потреб. Більшість учнів відчуває щастя та радість у певних моментах, що свідчить про їхню внутрішню силу. Проте значна частина також відзначає почуття тривоги та страху, що може бути пов'язане з нестабільною ситуацією у країні. У цьому контексті важливо зазначити, що всі діти виражають потребу в спілкуванні та підтримці, що може стати важливим ресурсом для їхньої емоційної стійкості в умовах війни.

Таким чином, умови війни сприяють появі тривожних станів відносно однокласників, вчителів, батьків та інших людей у їхньому оточенні. Це може впливати на їх соціальну адаптацію та самопочуття в загальному. Підвищена тривожність у навчанні та самовираженні також може вказувати на труднощі у навчальному процесі та емоційному виразі себе під час воєнних подій.

Результати за методиками вказують на серйозний вплив воєнних умов на психічний стан та емоційний стан молодших школярів. Загальний рівень тривожності серед молодших школярів є високим, що свідчить про загальний стрес та тривожність у цій віковій групі під час воєнних конфліктів.

Діти відчувають тривогу у соціальних відносинах, навчанні та інших аспектах їхнього життя. Високий рівень тривожності у взаємодії з однокласниками, учителями, батьками та іншими людьми може призводити до психологічного дискомфорту та негативно впливати на їхню самооцінку та самопочуття. Тривожні стани у навчанні та самовираженні також можуть вказувати на труднощі у навчальному процесі та емоційному виразі себе під час воєнних подій. Це може впливати на їхню академічну успішність та загальний психічний стан.

Таким чином, отримані дані вказують на необхідність вжиття заходів щодо психологічної підтримки молодших школярів у воєнний період. Надання психологічної допомоги та створення безпечного та підтримуючого середовища для

їхнього розвитку та взаємодії може бути важливим для забезпечення їхнього емоційного благополуччя та психічного здоров'я під час воєнного конфлікту.

Список використаних джерел:

1. Когут О. О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological journal*. 2020. Т. 6, iss. 3(35). С. 65–73.
2. Кононко О. Дитяча агресія: специфіка, причини виникнення, виховання вміння її долати. *New pedagogical thought*. 2020. Т. 99, № 3. С. 80–85. URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2019-99-3-80-86> (дата звернення: 27.11.2022).
3. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2022. № 4. С. 113–117. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22> (дата звернення: 26.02.2022).
4. Юдіна І. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. *Психологічне здоров'я*. 2021. № 1. С. 130–150. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-1-11> (дата звернення: 26.02.2022).

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Прокопюк І. А.

Науковий керівник: *Магдисюк Л. І.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Вступ. Зараз увага політиків на європейському, національному, регіональному та місцевому рівнях твердо зосереджено на тому, що загальна кількість молодих людей, які працюють, навчаються розвивають свій Soft skills. На європейському рівні політична відповідь набуває форми таких програм, як Erasmus+, і потік документів і заяв, які дають напрямок розвитку традицій розвитку особистості.

Неформальна освіта та навчання відіграють важливу роль у реагуванні на потреби молоді, підтримує розвиток, допомагаючи трансформувати молодь у творчий потенціал, креативність, таланти, ініціативу та соціальну відповідальність людей через набуття відповідних знань, навичок, ставлень і цінностей.

Робота з молоддю відіграє ключову роль в охопленні всіх молодих людей через тісну та неформальну роботу, контакти з молоддю, дружнє спілкування з молоддю та вміння викликати у молоді довіру, індивідуальна підтримка з професійної діяльності, орієнтація та консультування, адаптовані до конкретних проблем різних молодих людей у неформальній обстановці.

Дослідження (Вербець В., Гнатко Н., Замелюк М., Карпенко Н., Моляко В. та ін.) свідчать про те, що мистецтво може мати позитивний вплив на розвиток молоді від народження. Створення мистецтва може зміцнити навички розв'язання проблем, самостійність, цілеспрямованість та соціальна компетентність молоді; може допомогти заохочувати позитивні емоції та силу. Дослідники [1; 2; 4; 5; 6] наголошують на вірогідності психолого-педагогічного управління пізнавальною діяльністю молодших школярів з метою виховання творчості – арт-терапію. Ця техніка допомагає задовольнити потреби особистості в самовираженні, самопізнанні та саморозвитку.

Виклад основного матеріалу. В емпіричному дослідженні прийняли участь 20 школярів 16–17 років смт Торчин, Волинської області. Метою дослідження було виявити та проаналізувати, як школярі визначають свій творчий потенціал. Для одержання достовірної інформації використовували тест «Самооцінка творчого потенціалу особистості».

Зокрема, 25 % опитаних мають значний творчий потенціал; це передумова різноманітних творчих можливостей; 50 % виявили у школярів, які мають якості, які дають їм змогу діяти, однак є й проблеми, що гальмують процес творчості; водночас завдяки творчому потенціалу вони зможуть творчо виявити себе, якщо докладуть зусиль; 25 % свідчать про те, що творчий потенціал особистості невеликий.

У рамках дослідження було проведення арт проекту з розвитку структурних компонентів творчого потенціалу у юнацькому віці. Навчальні цілі полягали у тому, щоб допомогти учням: зрозуміти важливість творчості для вирішення проблем, переконання, що вони дійсно мають здатність до творчості, дізнатися про умови, які допомагають їм реалізувати власні творчі здібності. Арт проект складався з двох частин: заняття в класі та домашнє завдання.

Діяльність і запуск арт проекту, не враховуючи підведення підсумків, вміщалися у рамках однієї зустрічі класу. Цю діяльність планували десь після загального ознайомлення з творчістю. Був обраний простий дизайн мандали. Починали сесію з представлення ідеї «гарячих точок» творчості – місць або заходів, які дозволяють людям чітко мислити, бути креативними та вирішувати проблеми. Протягом арт терапевтичної роботи заохочували учнів до роздумів про те, чи впливають настрої та емоції на їх власну творчість і як це відбувається. Заняття на уроці давали можливість спостерігати за роботою учнів. Звернули увагу на їх вибір і використання кольорів.

У міру того, як діяльність закінчувалася, доручили школярам завершити три мандали протягом визначеного часу. Немає нічого магічного в тому, щоб виконати три мандали. Це число було отримано з надії, що учні зможуть виконати по одному вранці, вдень і ввечері. Після того, як кожна мандала буде завершена, во-

ни повинні поміркувати над досвідом її створення. Це завдання можна легко виконати, написавши короткий роздум на звороті кожної мандали. Учні описували контекст, те, що вони відчували, будь-які інші впливи та чи/як вони вважають, що ці фактори вплинули на їхню творчість. Ми рекомендували номінальне значення балів за завдання (тобто мандали та роздуми): зазвичай не більше 5 % від загальної кількості балів за курс, щоб дати учням достатню винагороду за виконання. Наявність зовнішньої мотивації, доки вони не контролюють, може посилити внутрішню мотивацію та креативність школяра.

Підведення підсумків арт проекту враховувалося використання чотирьох етапів творчості: підготовка (особа визначає проблему, збирає інформацію); інкубація (індивід відступає від проблеми, дозволяючи інформації просочуватися та опрацьовуватися несвідомо); осяяння (ідеї надходять у свідомість індивідуума, по частинах або в цілому); перевірка (особа перевіряє ці ідеї, щоб побачити, чи задовольняють вони проблему).

Такі завдання давали школярам можливість розпізнати ті оптимальні умови та місця, які дозволяють їм відійти від проблем, розслабитися та мислити вільно (інкубація). Коли учні розглядали весь досвід створення конкретної мандали, вони починали бачити, як різні впливи стимулюють розум виробляти творчу реакцію (осяяння).

У процесі формувального експерименту встановлено, що 70 % опитаних мають значний творчий потенціал; це передумова різноманітних творчих можливостей; 25 % виявили у школярів, які мають якості, які дають їм змогу діяти, однак є й проблеми, що гальмують процес творчості; водночас завдяки творчому потенціалу вони зможуть творчо виявити себе, якщо докладуть зусиль; 5 % свідчать про те, що творчий потенціал особистості невеликий.

Висновки. Отже, метою роботи з молоддю є не забезпечення роботи, а залучення до найрізноманітніших видів діяльності з особистого та соціального розвитку, що допомагає молодим людям розвивати свої знання, навички та ставлення, які часто вважаються необхідними під час праці на сьогоdnішньому ринку працевлаштування: командна робота, комунікабельність, лідерство, гнучкість, чуйність, творчість та інновації, які передбачають визначення проблеми, придумуючи шляхи їх вирішення та дотримуючись обраного курсу діяльності. Простий у використанні арт проект, який ми тут представили, дозволяє учням зрозуміти, що креативність сприяє вирішенню проблем, досліджувати та розмірковувати про фактори, які сприяють креативності, а також розпізнати свій власний творчий потенціал. Крім того, арт проект дає їм можливість виразити себе, а також є приємним і незвичайним способом навчання в класі управління та поза ним. Звільнення від традиційних способів роботи саме по собі є надійним першим кроком до більшої творчості.

Список використаних джерел:

1. Замелюк М., Магдисюк Л., Ольхова Н. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету* / упоряд.: Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. Рівне: РДГУ, 2018. Вип. 10. С. 50–57.
2. Карпенко Н. Психологічний зміст і структура творчого потенціалу особистості. *Науковий вісник*. 2014. № 1. С. 190–201.
3. Магдисюк Л., Федоренко Р., Замелюк М. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. 150 с.
4. Davies D., Jindal-Snape D., Digby R., Howe A., Collier C., Hay P. The roles and development of teachers' needs in promoting creativity: a systematic review of the literature. *Learning and pedagogical education*. 2014. 41, P. 34–41.
5. Laloux F. *Reinventing Organizations: A Guide to Creating Organizations Inspired by the Next Stage in Human Consciousness*, Nelson Parker. 2014.
6. Reynolds Thompson M. *Reclaiming the Wild Soul: How Earth's Landscapes Restore Us to Wholeness*. The Cloud Press, Ashland, Oregon. 2014.

ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Прокоф'єва О. О.

Мостова Т. О.

За останні кілька років умови для міжособистісного спілкування зазнають великих змін. З появою і поширенням смартфонів, планшетів та інших технічних засобів, молодь все частіше спілкується за допомогою соціальних мереж, не спостерігаючи обличчя співрозмовника і не чуючи його інтонації.

Втрачається контакт «віч-на-віч». Ми бачимо, як змінюється спосіб міжособистісного спілкування, емоційна складова. Спілкування стає все більш опосередковано знаками і символами. Каналом передачі в даному випадку виступають технічні пристрої. Це спотворює зміст промови, а також глибину переживань, які ми намагаємося передати при діалозі. У підсумку – ми отримуємо новий вид емоційної сфери. Саме тому наразі вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту засобами практичної психології у підлітковому віці є вкрай важливим.

Концептуальні положення щодо емоційного інтелекту та виявлення певних закономірностей становлення емоційної сфери висвітлені в наукових дослідженнях таких авторів як Г. Бреслав, О. Запорожець, Я. Неверович, О. Кульчицької, Є. Носенко, І. Аршава, Е. Носенко, А. Ольшаннікової, Е. Хомської, О. Яковлевої та інших, роботи О. Асмолова, Г. Крайг, І. Кона, Д. Ельконіна, які пов'язані з ви-

значенням факторів розвитку особистості, актуалізують проблему поглибленого пізнання емоційної сфери; О. Чебикіна, А. Маурера, Дж. Мюррея, в роботах яких викладені загальні уявлення щодо формування емоційного інтелекту.

Рівень емоційного інтелекту підліткового віку необхідно розглядати не в якості виділеного елемента в структурі періодизації, а в першу чергу як показник динамічного розвитку, тому що без вивчення умов формування дитини в онтогенезі, неможливе виявлення психологічних особливостей [2]. Фундаментальні ідеї закладені в діяльнісному підході, який розглядає формування індивідуальності як динамічного процесу, важливий потік якого – це врегулювання особистих протиріч, що відбуваються всередині, крім цього, зміна типу активності, що є формуванням первинної зміни установок на категорію потреб.

При вивченні даного вікового періоду вченими було встановлено наступне: значуща для підліткового віку активність – це усвідомлення правил і рамок взаємодій, які максимально яскраво виражаються в соціально схвалюваної діяльності та оточенні.

Емоційний інтелект (далі – ЕІ) виражається у здатності розуміти власний емоційний стан і стан оточуючих, а також аналізувати, які дії необхідно зробити в тій чи іншій ситуації і що за цим може послідувати. Це розумне управління емоціями для гармонізації своїх стосунків з іншими людьми і досягнення намічених цілей [1].

Проблема детермінації емоційного розвитку один з ключових аспектів розкриття природи емоційної сфери особистості. Теоретичний аналіз вказує на те, що поняття «детермінанта» в психологічній науці використовується в різних значеннях – з одного боку, як чинник, що зумовлює появу якісних змін певного явища (С. Кучин, Ж. Гурвіч та ін.), а з іншого як причину прояву певного явища (А. Петровський, М. Третьак, Р. Безус, М. Ярошевський та ін.). Проблема детермінації ґрунтується на уявленні про існування причинно-наслідкового зв'язку між певними явищами. Таким чином, детермінантами емоційного розвитку є комплекс зовнішніх і внутрішніх чинників, що зумовлюють появу якісно нових та удосконалення існуючих характеристик емоційної сфери.

У якості детермінант представляють систему факторів, які задають специфіку поведінки і беруть участь у її формуванні. Але детермінанти є не просто причинами, вплив яких приводить до певних наслідків. До них прийнято відносити такі спонукальні впливи, які визначають певний тип поведінки при їхній сукупній взаємодії, припускаючи при цьому деяку імовірнісну варіативність поведінки. Розглянемо фактори формування емоційного інтелекту. І. Андреева виділяє біологічні та соціальні фактори формування емоційного інтелекту [2]. В якості соціальних передумов емоційного інтелекту розглядається синтонія, яка закономірно змінюються раціоналізацією, це ступінь розвитку самосвідомості дитини, впевне-

ність в емоційній компетентності, емоційно благополучні відносини між батьками, андрогінність, зовнішній локус контролю, релігійність.

Таким чином, в основі біологічних передумов для розвитку здібностей EQ лежать вроджені відмінності, що стосуються функціональної асиметрії мозку і властивостей темпераменту. Соціальні передумови емоційного інтелекту складаються насамперед у сімейному оточенні. Вони визначаються характером стосунків між подружжям, їх увагою до внутрішнього життя дитини і такою стратегією виховання, яка передбачає формування адекватної самооцінки і позитивного образу Я, розвиток самоконтролю і здатність до зваженого аналізу емоційної інформації; відсутність жорсткої установки на відповідність поведінки дитини вимогам гендерної ролі.

Увага дослідників до емоційного інтелекту як сукупності ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей і до управління емоційною сферою [4], обумовлена тим, що він є передумовою просоціальної та іншої позитивної поведінки, і його розвиток оптимізує міжособистісні взаємодії. Високий ЕІ сприяє теплим відносинам батьків до дітей і емоційно благополучним сімейним стосункам. У той же час, ЕІ негативно корелює з проблемами в поведінці, такими як агресивні прояви, жорстокість, хуліганство та вживання наркотиків та антисоціальна поведінка [3].

Розвиток ЕІ є важливим фактором адаптації в соціальному оточенні. Згідно з результатами емпіричного дослідження О. Власової, «емоційно обдаровані» підлітки легко уживаються в колективі, часто набувають статус лідера, добре адаптуються до нових умов, сприяють поліпшенню соціально-психологічного клімату спільноти [4].

З приводу можливості розвитку ЕІ в психології існують дві відмінних одна від одної думки. Ряд вчених (наприклад, Дж. Мейер) дотримуються позиції, що підвищити рівень ЕІ практично неможливо, оскільки це відносно стійка здатність. У той же час емоційні знання – вид інформації, якою емоційний інтелект оперує, – відносно легко набуваються, в тому числі і в процесі навчання. Їх опоненти (зокрема, Д. Гоулман) вважають, що емоційний інтелект можна і потрібно розвивати.

Останньої точки зору дотримується і Т. Березовська, результати емпіричного дослідження якої вказують на можливість розвитку ЕІ шляхом спеціально організованого навчання і виховання. В її дослідженні встановлено, що навчання сценічної діяльності сприяє розширенню емоційної компетентності підлітків в цілому, і, зокрема, у хлопців – розвитку здатності розпізнавати емоції інших людей і емпатії, у дівчат – розвитку довільності в управлінні емоційною сферою [5]. Можна припустити, що навчання в школі з театральним ухилом уможливорює розвиток андрогенних психологічних характеристик у осіб обох статей, що, сприяє підвищенню ЕІ.

Прихильники розвитку ЕІ стверджують, що в школі необхідно проводити спеціальне навчання, спрямоване на розвиток емоційної компетентності. Подібна «емоційна освіта» може здійснюватися як через пряме навчання, так і через створення певного психологічного клімату, залучення підлітків, вчителів та батьків до спільної діяльності.

Аналізуючи біологічні передумови ЕІ можна віднести рівень емоційного інтелекту батьків, правопівкульний тип мислення, спадкові задатки емоційної сприйнятливості, властивості темпераменту, особливості переробки інформації. Рівень ЕІ батьків (генетичний компонент ЕІ) пов'язаний в першу чергу зі статтю. У дослідженнях Д. Гуастелло і С. Гуастелло була виявлена значна кореляція між рівнем ЕІ дітей і їхніх матерів, в той час як між рівнем ЕІ дитини і їх батька така кореляція була відсутня. На підставі отриманих результатів було висунуто припущення, що відносини «батько-син» пов'язані з низьким рівнем емоційного інтелекту та поведінки [2].

До соціальних передумов ЕІ можна віднести синтонію, раціоналізацію, ступінь розвитку самосвідомості дитини, впевненість у своїй емоційній компетентності, рівень освіти батьків і сімейний дохід, емоційно благополучні стосунки між батьками, андрогінність, зовнішній локус контролю і релігійність.

Також, найважливішою передумовою розвитку ЕІ, і зокрема, такого його компонента, як розпізнавання емоцій інших людей, є синтонія, що визначається Я. Мазуркевичем як інстинктивне співзвуччя з оточенням. Синтонічна особистість мимоволі переживає емоції, що збігаються з емоціями людей, з якими вона перебуває в безпосередньому контакті [5]. Синтонічність розглядається як інстинкт, реакція типу безумовного емоційного рефлексу вродженого механізму вивільнення або як набута реакція.

На ранніх стадіях розвитку особистості формуються також і механізми саморегуляції. На особистісному рівні саморегуляція здійснюється за трьома векторами: смислового, особистісних утворень і психічних станів. Саморегуляція психічних станів пов'язана безпосередньо з самоконтролем. Вся система особистісної саморегуляції базується на рівні розвиненості самосвідомості [4]. Іншими словами, рівень розвитку самосвідомості виступає в якості передумови управління власними емоціями.

Згідно дослідження Є. Іванової основним предиктором формування високого рівня ЕІ є те, як оцінює і сприймає підліток сімейну ситуацію та своє місце в ній. Такі характеристики сім'ї, як низька самооцінка членів родини; опосередковане, нечітке спілкування; жорсткі, безапеляційні правила; соціальні зв'язки, які здійснюються з позиції страху, звинувачень або підлецування будуть заважати розвитку ЕІ в підлітка, що зростає в такій сім'ї. І, навпаки, якщо сім'я має такі ознаки як висока самооцінка членів родини; пряме, відверте, конкретне спілкування; гнучкі

правила, які відповідають обставинам; відкриті, повні довіри соціальні зв'язки – це буде сприяти розвитку ЕІ підлітка. Високий рівень особистісної тривожності заважає підлітку відчувати внутрішній стан і ті емоції, що він відчуває, а, отже, і виявити ЕІ [4].

Отже, розвиток ЕІ є важливим фактором адаптації, оптимізації міжособистісної взаємодії, просоціальної і іншої позитивної поведінки. З підвищенням ЕІ пов'язано зниження деструктивних тенденцій в поведінці людей. Проблема можливості розвитку емоційного інтелекту знаходиться в центрі наукових дискусій. Наразі важливою є «емоційна освіта», яка повинна базуватися на знанні біологічних і соціальних передумов ЕІ. Аналіз результатів досліджень показує, що в основі біологічних передумов для розвитку здібностей ЕІ лежать вроджені відмінності, що стосуються функціональної асиметрії мозку і властивостей темпераменту. Соціальні передумови ЕІ складаються насамперед у найближчому сімейному оточенні. Вони визначаються характером відносин між подружжям, їх увагою до внутрішнього життя дитини і такою стратегією виховання, яка передбачає формування адекватної самооцінки і позитивного образу Я, розвиток самоконтролю і здатності до зваженого аналізу емоційної інформації, відсутність жорсткої установки на відповідність поведінки дитини вимогам його гендерної ролі.

Список використаних джерел:

1. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2009. 327 с.
2. Власова О. І., Березюк М. А. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції. «Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства» Луганськ, 2004. С. 177–185.
3. Нікіфорова Л. Б. Структура та функції емоційної структури особистості Гуманітарні науки. Науково-практичний журнал. 2007. № 2(14). С. 150–154.
4. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
5. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Одеса, 2015. 187 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Руда Я. В.

Науковий керівник: *Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність. У найскладніший для України час кожен переживає зміни настрою під час спричинених воєнними діями. Під час війни підлітки дуже добре розуміють, що відбувається. Вони, як і дорослі, активно слідкують за новинами, обговорюють ситуацію в країні, приймають на себе від батьків частину хвилювань, а також хвилюються й самі. Розуміння усього спектру негативних емоційних станів, які переживають підлітки, допоможе розробити ефективні програми психологічної підтримки та реабілітації.

Метою нашого дослідження було дослідити психологічні особливості негативних емоційних станів підлітків в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Особливості перебігу окремих негативних психічних станів розглянуті в працях В. М. Астапова, В. А. Гузенко, Ю. Л. Ханіна.

Теоретичний аналіз. Прояв емоційних станів агресивності, тривожності, депресії, емоційного дискомфорту мають негативний відтінок і при цьому найбільш характерні для підліткового віку. Війна – це невизначеність, а також руйнування життєвих планів і майбутнього особистості, що викликає ще більшу тривогу і розгубленість у підлітків [1]. За І. С. Коном, саме на тринадцятий рік життя, середину пубертатного періоду, припадає пік емоційної неврівноваженості [2]. Якщо дитина в цей час потрапляє в об'єктивно або суб'єктивно стресогенні обставини, ми можемо констатувати появу або ризик прояву дисгармонійних емоційних станів. За О. М. Семеновою, у підлітків переважають високий рівень тривожності, зниження оптимістичного сприйняття майбутнього, переживання душевного дискомфорту, агресивність, конфліктність поведінки, амбівалентність емоцій [3].

Депресія – це розлад, якому властива втрата інтересу до того, що раніше цікавило понад усе, неспроможність виконувати звичні справи та займатися повсякденною діяльністю протягом мінімум двох тижнів, а також постійний пригнічений стан [4]. Деякі підлітки можуть виявляти агресивну поведінку або зміни в їхньому характері під впливом стресу війни. Вони можуть виражати свою обуреність та страх через агресивну поведінку або відмову від спілкування [5]. «Прояв або не прояв агресивності як набутої особистісної властивості в певних актах поведінки, що характеризується агресивними діями, завжди є результатом складної

взаємодії ситуаційних факторів, які особливо масово виникають в умовах війни» (Гладкова Є., 2017).

Виклад основного матеріалу. У нашому емпіричному дослідженні психологічних особливостей негативних емоційних станів підлітків в умовах війни взяли участь 50 осіб віком від 13 до 15 років, зокрема 31 жіночої статі, 19 чоловічої статі. Для вивчення негативних емоційних станів підлітків ми використали наступні методики: 1) методика Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків»; 2) методика «Діагностика показників і форм агресивності Басса-Дарки» (адаптація А. К. Осницького); 3) Шкала депресії А. Бека (Beck Depression Inventory, BDI).

Результати дослідження. За допомогою методики Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків» ми дослідили загальну, шкільну, самооцінну та міжособистісну тривожність підлітків. Так як інтерпретація результатів йде окремо для дівчаток і хлопчиків, спочатку було здійснено аналіз за рівнем тривожності окремо по групі дівчат та хлопців, далі отримані результати узагальнили. Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати рівня соціально-ситуативної тривожності за методикою
«Виявлення рівня тривожності підлітків»**

Види тривожності	Рівень тривожності				
	респонденти	дуже низький	нормальний	підвищений	високий
Загальна тривожність	Кількість	4	20	21	5
	%	8 %	40 %	42 %	10 %
Шкільна	Кількість	2	24	12	12
	%	4 %	48 %	24 %	24 %
Самооцінна	Кількість	3	19	14	14
	%	6 %	38 %	28 %	28 %
Міжособистісна	Кількість	3	26	13	8
	%	6 %	52 %	26 %	16 %

Найбільший відсоток респондентів (42 %) мають дещо підвищений рівень загальної тривожності. Високий рівень має лише 10 % досліджуваних. Збільшена тривожність може бути реакцією на постійну небезпеку, загрозу для життя, втрату близьких або інші стресові події, які пов'язані з війною. Важливо враховувати, що тривожність у військовому конфлікті може бути нормальною реакцією на надзвичайні умови, але у деяких випадках вона може стати надто вираженою і вимагати психологічної підтримки.

За методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А. К. Осницького) було досліджено рівень показників і форм агресії у підлітків (таблиця 2). Так, за даними дослідження, виявлено, що найбільший відсоток, а це 50 % (25 респондентів) мають помірний рівень індексу агресії, що може свідчити про певний ступінь поширеності агресивної поведінки серед цієї ві-

кової групи. Щодо індексу ворожості то у 52 % опитаних (26 осіб) виявлено середній рівень прояву, що може свідчити про те, що більшість підлітків виявили певний рівень обурення або ворожості відносно певних подій.

Таблиця 2

**Кількісний розподіл показників та форм агресії за методикою
«Діагностика показників і форм агресивності Басса-Дарки»**

Показник та форма агресії	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
почуття провини	8	16 %	26	52 %	16	32 %
вербальна агресія	3	6 %	19	38 %	28	56 %
підозрілість	10	20 %	21	42 %	19	38 %
образа	10	20 %	24	48 %	16	32 %
негативізм	10	20 %	21	42 %	19	38 %
роздратування	5	10 %	32	64 %	13	26 %
непряма агресія	8	16 %	21	42 %	21	42 %
фізична агресія	7	14 %	24	48 %	19	38 %

Отже, в середньому найбільший відсоток респондентів мають помірний рівень показників та форм агресії. При цьому почуття провини, у 52 % опитаних проявляється на помірному рівні, та 32 % досліджуваних мають високий рівень почуття провини. Це може свідчити нам про те, що ті підлітки, які перебувають у безпеці далеко від військових дій, можуть відчувати провину або комплекс того, хто вижив.

Наступною у своєму дослідженні ми використали шкалу депресії А. Бека. Результати дослідження наведено в таблиці 3.

Таблиця 3

Результати дослідження за шкалою депресії А. Бека

Рівень	депресивність
відсутність депресивних симптомів	18 %
легка депресія (субдепресія)	22 %
помірна депресія	16 %
виражена депресія (середньої важкості)	38 %
важка депресія	6 %

Отже, як бачимо з таблиці 3, найбільший відсоток студентів мають виражений ступінь депресії. Однак важливо зазначити, що в підлітковому віці емоційна стабільність і психічне благополуччя є досить нестійкими та мінливими, особливо в умовах війни. Закономірна в цьому віці тривога підсилюється тривожністю та невизначеністю, що пов'язані з війною.

Висновки. Встановлено, що підлітки, що перебувають в умовах війни, проявляють високий рівень депресій, тривожності, підвищеної агресії. Підвищена тривожність у підлітків може бути наслідком постійного страху та загрози для їхнього безпеки. Депресія може виникати внаслідок втрати близьких, життєвих пере-

шкод та відчуття втрати майбутнього. Агресивність може бути реакцією на негативний досвід та пережиті стреси. Можна зазначити, що для будь-кого тривале життя у стресовій ситуації є шкідливим, особливо якщо йдеться про війну. На 2 рік повномасштабного вторгнення окупантів на територію України деякі підлітки (до прикладу ті, які мають низький рівень прояву негативних емоцій) або вже пристосувалися до нової реальності, або лише починають це робити. Подальші наукові дослідження вбачаємо у використанні отриманих даних для кращого розуміння негативних емоційних станів підлітків в умовах війни та розробці практичних рекомендацій щодо роботи психологів з вказаною категорією та окресленими проблемами у освітніх закладах, реабілітаційних центрах, центрах надання психологічної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова педагогічна думка: науково-методичний журнал. 2022. № 2. С. 110.
2. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. Т. С. Кириленко. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посібник. М. Й. Варій. Львів: Край, 2005. 315 с.
4. Депресія: відповіді на основні запитання про це захворювання. *Центр громадського здоров'я України МОЗ*. URL: <https://phc.org.ua/news/depresiya-vidpovidi-na-osnovni-zapitannya-pro-ce-zakhvoryuvannya>
5. Як допомагати дітям підліткам переживати війну в Україні [Електронний ресурс]. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/yak-dopomagaty-dityam-pidlitkam-perezhyvaty-vijnu-v-ukrayin>

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Тесля Д. І.

Науковий керівник: *Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Сучасний стан розвитку психологічної науки характеризується значним поширенням інтересу дослідників до питань міжособистісного спілкування в юнацькому віці та визначення факторів впливу на якість та стиль спілкування. Вивчення стилю як психологічної проблеми знаходиться в широкому колі досліджень численних науковців, що підкреслює важливість тематики. Зважаючи на це відзначаємо, що в сучасному світі юна особистість піддається впливу численних факторів, які відбиваються на психологічних особливостях її спілкування та формують стиль взаємовідносин. Останні два роки стали справжнім випробуванням для

юних українців. Під впливом соціальних, політичних, екологічних, економічних та інших факторів юнаки та дівчата різного віку були змушені змінити своє звичне середовище життя, своє близьке коло спілкування, втікаючи від військових дій. Все відбилось на побудові взаємостосунків і з дорослими, і з однолітками, на перебудові стилів спілкування у повсякденному житті, на рівні тривожності. Тому, виникає потреба у додаткових дослідженнях особливостей стилів спілкування осіб юнацького віку з різним типом тривожності, що складає актуальність дослідження.

У дослідженні проблеми спілкування брали участь такі вчені, як Б. Барчі, досліджуючи питання, що стосуються особливостей спілкування в ранній юності, М. Вдовиченко, висвітлюючи питання зв'язку життестійкості з домінуючими стратегіями захисту у спілкуванні у юнацькому віці, Ю. Коханець, висвітлюючи особливості конфліктного спілкування, М. Купригін, вивчаючи психологічні особливості спрямованості у спілкуванні в юнацькому віці.

Проблема спілкування є однією з найважливіших і водночас однією з найскладніших у психології. Спілкування – це певний процес взаємодії індивідів і соціальних груп, завдяки якому передається і засвоюється соціальний досвід, формується різноманіття людських особистостей, здійснюється соціалізація особистості.

Як відзначає Ю. Коханець, спілкування – це важливий комунікаційний процес, спрямований на обмін якісною інформацією, побудову стосунків і вплив на ставлення та поведінку. Питання ефективності людського спілкування є універсальним. Під час спілкування значна кількість людей може зіткнутися з певними труднощами, які впливають на якість обміну інформацією та сприйняття людьми один одного. Такі перешкоди мають соціальний або психологічний характер. Проблеми спілкування можуть бути пов'язані з характером особистості, її бажаннями, установками, особливостями мовлення, способом спілкування, релігійними поглядами тощо [4].

Оскільки юнацький вік є складним перехідним періодом, це один із найважливіших етапів дорослішання. На цьому етапі особистість самозаявляє себе, відбувається розвиток самосвідомості, ідентичності та формування емоційно-вольових якостей особистості. Таким чином, у своїй науковій публікації О. Хічій підкреслює, що саме у юнацькому віці відбувається зміна гормонального фону, різкі фізичні зміни, психічні кризи, часта зміна настрою, зміна поведінки, часто це опір, прагнення за будь-яку ціну довести свою значимість, агресивність, жорстокість, бажання самоствердитися [6].

Встановлено, що важливою сферою діяльності особистості в юнацькому віці є міжособистісне спілкування, яке в залежності від індивідуально-типологічних особливостей взаємодії, переважання певних форм, засобів і способів поведінки може характеризуватись певними відмінностями у стилі.

Б. Барчі вважає, що у цьому віці змінюється його зміст і загальна спрямованість, стаючи вибірковою, інтимною і функціонуючою як центральний, соціальний тренувальний майданчик для самоствердження і самовираження юнаків і дівчат [1].

Розглядаються питання міжособистісного спілкування в юнацькому віці і в студентських наукових роботах. Як приклад, М. Вдовиченко досліджує зв'язок життєстійкості з домінуючими захисними стратегіями у спілкуванні в юнацькому віці [2]. Психологічні особливості орієнтації у спілкуванні в юнацькому віці досліджує М. Купригін, що підтверджує актуальність і необхідність розвитку наукових поглядів на досліджуваний предмет [5].

Стиль спілкування – це індивідуально стійка форма поведінки людини в спілкуванні, яка виявляється в залежності від сфери та умов спілкування. Він характеризується здатністю співпереживати і розуміти інших людей, рівнем самооцінки, самоповаги, спрямованістю особистості, методами впливу на людей, вродженими властивостями людини. Стиль спілкування істотно впливає на поведінку людини під час її взаємодії з іншими людьми. Аналіз різних поглядів науковців дав можливість встановити, що існує численне різноманіття стилів спілкування, які відрізняються класифікаційними ознаками [1].

За ступенем адекватності засобів і способів спілкування ситуативним умовам осіб юнацького віку, у яких відбувається взаємодія, виділяють гнучкий, жорсткий і перехідний стилі.

Гнучкий стиль характеризується високим ступенем орієнтування в ситуації спілкування, адекватною оцінкою оточуючих і самооцінкою, розумінням підтексту спілкування, емоційного стану співрозмовника.

Жорсткий стиль характеризується відсутністю адекватного аналізу власної поведінки та поведінки оточуючих, недостатньою оцінкою інших і самооцінкою, слабким самоконтролем, нерозумінням підтексту спілкування, невмінням знайти відповідну форму спілкування для ефективного впливу на співрозмовника.

Для перехідного стилю спілкування характерно, що в тій чи іншій мірі виявляються як ті, так і інші схильності, тобто розуміння людей і ситуацій неповне, вплив на оточуючих не завжди дієвий і адекватний ситуації.

Стиль спілкування є індивідуальною, стійкою формою спілкування людини, яка проявляється в будь-яких умовах взаємодії. З дослідженого матеріалу можна зробити висновок, що стилю спілкування притаманна домінуюча мотивація особистості; його характеризують: здатність співпереживати і розуміти інших людей, рівень самооцінки, самоповаги, спрямованість особистості, методи впливу на людей, вроджені властивості людини [3].

Таким чином, спілкування є провідним видом діяльності в юнацькому віці є важливим та відіграє велику роль у розвитку різних аспектів життя юнаків та дівчат. Воно відбувається в різних формах та контекстах, може відігравати важливу

роль у формуванні самооцінки та віри у себе у юних людей. Виділяють різні стилі спілкування. Стиль спілкування – це індивідуально стійка форма поведінки людини в спілкуванні. Стиль спілкування істотно впливає на поведінку людини під час її взаємодії з іншими людьми. Існує численне різноманіття стилів спілкування, які відрізняються класифікаційними ознаками, в залежності від поглядів та підходів науковців до трактування та їх характеристики.

Список використаних джерел:

1. Барчі Б. В. Особливості спілкування в ранній юності. *Наука майбутнього*. №1(7). 2021. С. 7–11.
2. Вдовиченко М. М. Зв'язок життєстійкості з домінуючими стратегіями захисту у спілкуванні у юнацькому віці. Київ, 2022. 44 с.
3. Костко С., Марценюк М. До питання історії вивчення поняття спілкування. *Вісник Національного університету оборони України*. № 2(52). 2019. С. 72–78.
4. Коханець Ю. В. Особливості конфліктного спілкування. Мова: психологічні, соціальні та ентокультурні аспекти: збірник наукових праць учасників круглого столу / за заг. ред. доц. Вольнової Л. М. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 54 с.
5. Купригін М. О. Психологічні особливості спрямованості у спілкуванні в юнацькому віці: кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр: спец. 053 Психологія. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків, 2022. 70 с.
6. Хічій О. А. Дослідження тривожності сучасних підлітків як наслідок соціальної ізоляції. *Матеріали Х Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*. 2021. С. 133–134.

ПАНІЧНІ АТАКИ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Ткачук І. І.

Науковий керівник: Грицюк І. М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки

Панічні атаки в осіб юнацького віку та їх труднощі у соціально-психологічній адаптації до умов дорослого життя є надзвичайно актуальними проблемами сьогодення. Вони потребують вирішення, оскільки загострення як однієї, так і другої, ізолює молоду людину від соціального життя, призводить до хворобливого, панічного існування. Вивчення панічного стану як проблеми психології, пов'язаної із процесами адаптації, дозволить розробити новий підхід до її діагностики, профілактики та психокорекції.

Сьогодні проблема панічних атак набуває особливої уваги, тому що вже майже два роки українці живуть у постійній тривозі з постійним відчуттям страху.

Посилені звуки повітряної тривоги, обстріли, вибухи, вимушене переселення в іншу країну, особливості життя в умовах відключення опалення та електроенергії призводять до надмірного напруження і постійної тривоги не лише окремої особистості, а й усього суспільства.

Юність, п'ята стадія у схемі життєвого циклу Е. Еріксона, вважається найважливішим періодом в психосоціальному розвитку людини. Е. Еріксон приділяв дуже велику увагу підлітковому і юнацькому віку, вважаючи їх центральними у формуванні психологічного і соціального благополуччя людини. Юність – це вік остаточного встановлення домінуючої позитивної ідентичності (Его). Саме тоді майбутнє, в доступних для огляду межах, стає частиною свідомого плану життя [6].

Тому у цей період становлення особистості, молодь стикається з переживанням страху, бо перебуває у невизначеності. Особистість юнацького віку знаходиться у роздумах про те, яким чином слід будувати своє життя, як правильно вчинити, щоб забезпечити собі якісне майбутнє. Бо саме у цей час питання про вибір стає актуальним. Однією з найбільш імовірних причин появи панічних атак є виражений рівень особистісної тривоги (Т. Г. Вознесенська), проте кількість публікацій та наукових робіт із цієї проблеми обмежена. Суперечливість в оцінці панічних атак, умови формування, особистісні характеристики людей із панічними атаками, розуміння та прийняття такого стану, реабілітація свідчать про актуальність і доцільність нашого дослідження [4].

У психологічній літературі панічні атаки не вивчали як окремий психофізіологічний феномен, його розглядали більше у поєднанні з низкою особистісних розладів. У цілому панічна атака являє собою раціонально непояснювальний і практично неконтрольований, випадковий прояв тривоги вкрай високої інтенсивності [1].

Панічна атака (ПА) – сильний і раптовий приступ страху, коли немає реальної небезпеки чи видимої причини. Супроводжується шаленим викидом адреналіну в кров і, відповідно, сильними фізичними реакціями. Під час війни панічні атаки почастишали серед підлітків і дітей. Переживання, страхи, невпевненість, розгубленість і панічні атаки матеріалізуються в міру зростання невизначеності, що спонукає молодь під час війни активно звертатися за професійною підтримкою до психологів-практиків [3].

Панічна атака має три важливі риси:

1. Вона супроводжується сильним почуттям страху і неспокою.
2. Вона стається раптово.
3. Найінтенсивніші відчуття тривають відносно коротко (хоча в розпалі здається, що це триває вже цілу вічність, а неприємний осад може тривати ще протягом певного часу після того, як пік атаки минув).

Розглянувши наукові підходи та класифікацію усіх психологічних особливостей осіб юнацького віку, ми виявили, що їх формування відбувається на основі внутрішніх (психічних особливостей) та зовнішніх чинників (навколишнього середовища), що впливають на людину.

Відповідно до цього: виявлено, що розвиток юнаків залежить від багатьох факторів внутрішнього та зовнішнього середовища та найважливішим фактором появи та розвитку тривожності, страху що породжує панічні атаки є неспроможність особистості адаптуватися до певних умов життєдіяльності.

Неадаптованість або дезадаптованість призводить до розбалансування вегетативної нервової системи, загострює переживання тривоги, спричиняє помутніння свідомості і, як результат, виникає панічна атака як неспроможність людини знайти вихід із нової складної ситуації, де вона ще не набула адаптаційних можливостей.

Крім того, такий стан можуть спричинити переломні, кризові періоди онтогенетичного розвитку. Одним із найбільш сенситивних є юнацький вік, як період переходу до дорослого життя, який часто супроводжується непосильними для молоді дорослими проблемами. Відповідно, неготовність до їх вирішення дестабілізує психоемоційний стан, а неадаптованість, як результат відсутності адаптаційних форм поведінки, може бути причиною виникнення панічних атак в юнацькому віці.

Отже, дестабілізація психоемоційного стану, вегетативний криз і, як наслідок – панічні атаки, ще більше загострюють стан неадаптованості, що може призвести до дезадаптації та соціальної ізоляції, які є перешкодою у особистісному та професійному розвитку осіб юнацького віку. Зазначена проблема потребує подальшого ґрунтового теоретико-експериментального вивчення психологічною наукою, що дозволить розробити системний підхід до її вирішення.

Список використаних джерел:

1. Вейсбрук Д. Подолати панічний розлад. Переклад з англ. І. Грицюк. Київ, 2014. С. 5–15
2. Голощапов А. Тривога, страх і панічні атаки. Книга самопомогі. Київ, 2016. С. 114–120.
3. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
4. Жавнеров П. Психотерапія страху і панічних атак. Київ, 2019. С. 12–13.
5. Курпатов А. В. 4 страшних таємниць. Панічна атака і невроз серця. Миколаїв, 2013. С. 22–23.
6. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269–271.*

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Шматок С. Ю.

Науковий керівник: *Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність дослідження. Тривожність як переживання емоційного дискомфорту в сучасних умовах зустрічається доволі часто як серед дорослого населення, так і серед дітей, підлітків, юнаків. В умовах війни, в яких наша країна перебуває уже два роки, ці переживання пов'язані більшою мірою з очікуванням неприємностей або небезпеки, ситуацією нестабільності та невизначеності, відсутності можливості планувати своє життя. Особливо це актуально для старшокласників, які поряд з усіма вище окресленими викликами, постають ще й перед складною проблемою особистісного самовизначення та вибору свого майбутнього професійного шляху. Усе це ще більше актуалізує та посилює переживання тривожності у цьому віковому періоді.

Метою нашого дослідження є теоретичний аналіз проблеми тривожності, вивчення детермінант тривожності старшокласників.

Аналіз останніх робіт і публікацій. Проблема тривожності як багатоаспектне явище описані у працях Л. І. Божович, В. В. Давидова, А. М. Прихожан, Т. М. Титаренко, Н. Ф. Шевченко, В. М. Астапов, Ф. Ю. Василюка, Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна.

А. М. Прихожан визначає тривожність як стійке особистісне утворення, що зберігається протягом досить тривалого періоду часу. Вона має свою спонукальну силу і константні форми реалізації поведінки з переважанням в останніх компенсаторних та захисних проявах [33].

У деяких дослідженнях тривожність розглядають як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей, а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань [8; 23].

Е. Г. Ейдемільер тривожність визначає як емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні недобррозичливого розвитку подій [23].

Найчастіше термін «тривожність» використовується для опису неприємного по своїй забарвленості емоційного стану або внутрішніх умов, які характеризують суб'єктивне почуття напруги, неспокою, а з фізіологічної сторони – активацією автономної нервової системи.

Прояви тривожності в дітей, зокрема старшокласників, можуть бути соматичними й поведінковими.

Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунку тощо. Тривогу можна оцінити як психічний стан, який викликається можливими або вірогідними неприємностями, змінами у звичних обставинах і діяльності і проявляється в специфічних переживаннях (побоювання, хвилювання, порушення спокою) і реакціях.

На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й не передбачувані. Вони можуть коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості [1; 8].

Слід зазначити, що стійкий, високий рівень тривожності має негативний, дезорганізуючий вплив на діяльність і розвиток особистості дітей і підлітків незалежно від того, у якій формі та в якому вигляді вона виявляється. При високому рівні тривожності додає діяльності пристосовницький характер, негативно позначається на результативності діяльності й насамперед в оцінних ситуаціях (формується низький рівень домагань).

Тривожність старшокласників слід розглядати у трьох площинах: навчальна діяльність (шкільна тривожність), взаємини з ровесниками та значущими дорослими (міжособистісна тривожність) та уявлення про самого себе (самооціночна тривожність).

Шкільна тривожність може бути особливо виразною у старшокласників через низку фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. Важливо розуміти, які особливості прояву шкільної тривожності можуть виникнути в цьому віці. Ось деякі з них:

1. *Страх перед оцінками*: старшокласники можуть відчувати значний страх перед оцінками та тестами, оскільки їм часто доводиться ставити великий акцент на навчанні та успіху в школі. Це може призвести до тривожності перед іспитами, страху перед негативними оцінками і переживаннями стосовно своєї успішності та майбутніх професійних виборів.

2. *Соціальна тривожність*: підлітки можуть бути особливо чутливими до соціальної оцінки та страху перед осудом своїх однолітків. Вони можуть переживати тривожність щодо того, як їх сприймають інші школярі, і боятися відхилень від соціальних норм.

3. *Страх перед публічними виступами*: багато старшокласників відчують страх перед публічними виступами, такими як доповіді, виставки, виступи тощо. Це може викликати тривожність та стрес через страх перед великою аудиторією.

4. *Страх перед конфліктами та тиском від однолітків*: старшокласники можуть боятися конфліктів та соціальних тисків від однолітків, які можуть виникати в школі. Це може викликати тривожність і відчуття нестабільності.

5. *Страх перед невдачами*: переживання тривожності щодо можливих невдач у навчанні, спорті, мистецтві тощо. Вони можуть боятися розчарувань і відчувати великий тиск стосовно досягнень.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє виокремити такі основні чинники виникнення тривожності у старшому шкільному віці:

- високий рівень навчального навантаження (необхідність виконання навчального навантаження, передбаченого шкільною програмою, підготовка до ЗНО, робота з репетиторами створюють високий рівень напруги, а відтак посилюють рівень як навчальної (шкільної) тривожності, так і особистісної тривожності);

- високий рівень домагань старшокласників (високі вимоги до знань, конкуренція в межах класу, паралелі, школи сприяють формуванню у старшокласників високої планки щодо власних здібностей та умінь, що часто посилює тривожність та часто негативно впливає на навчальну діяльність та сферу досягнень загалом);

- завищені вимоги батьків та/або вчителів (часто дорослі пред'являють старшокласниками високі вимоги до їх діяльності, мотивуючи це розвитком їх здібностей та зростанням рівня підготовки, проте не враховують необхідність надання підтримки та розуміння, емоційного розвантаження старшокласників);

- необхідність приймати рішення щодо професійного самовизначення та обрання майбутнього професійного шляху (усвідомлення, що доросле життя за крок як надихає, так і лякає, змушує часто сумніватись, вагатись, тривожитись).

- об'єктивні умови та обставини, які несуть реальну загрозу життю та безпеці старшокласників.

Усі ці фактори та обставини в тій чи іншій мірі впливають на формування тривожності як внутрішньої характеристики особистості старшокласника, проте усі вони можуть бути враховані та нейтралізовані при правильному підході до навчання та взаємодії зі старшокласниками.

Для подолання тривожності у старших школярів важливо сприяти їхній емоційній підтримці, надавати можливість висловлювати свої страхи та проблемні питання, а також розвивати навички управління стресом, вирішення проблем. У разі тривалих у часі станів тривожності, важливо звертатися до фахівців, задля отримання кваліфікованої допомоги та підтримки. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у проведенні емпіричного вивчення рівня тривожності серед старшокласників та розробці на основі отриманих результатів програми зниження рівня тривожності засобами психологічного тренінгу.

Список використаних джерел:

1. Білик О. В. Вплив тривожності на формування «Я-концепції» старшокласників (дипломна робота). Національний авіаційний університет. Київ. Україна. 2022.

2. Білова М. Е. Вплив стереотипізованих статеворольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. 2016. С. 7–13.
3. Гаврилишин Т. Вивчення проблеми тривожності старшокласників у навчально-виховному процесі. *Проблеми гуманітарних наук*. 2017. С. 18–31.
4. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Підліток: як йому допомогти. Київ. 2004. С. 60–65.
5. Провальнюк М. Психологічні підходи до корекції тривожності старшокласників. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2020. С. 221–223.
6. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2004. № 13. С. 9–12.
7. Шевчик О. М., Немеш О. М. Психологічні особливості тривожності у старшокласників. *Психологія: реальність і перспективи*. 2014. С. 163–166.

СЕКЦІЯ 4
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ
ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

ВЗАЄМОДІЯ У СПІЛЬНОТІ
ЯК ШЛЯХ ДО ІНКЛЮЗІЇ ДІТЕЙ
З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ
В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Зіборова О. О.

Вступ. Інклюзія як процес реального включення людей з особливими потребами у соціум, створює умови для забезпечення їх активної життєдіяльності та рівних прав. У світі та в Україні розроблено та застосовуються програми інклюзивної освіти, що поєднують індивідуальний підхід з різноманітними технологіями взаємодії. Військові події в Україні значно обмежили реалізацію даних програм, що зменшило спектр можливих форм взаємодії сімей з особливими дітьми та збільшило відповідальність батьків за соціалізацію дитини з обмеженими можливостями. Водночас, розкриття особистісного потенціалу матерів, що обумовлено масштабною стресовою ситуацією підвищило комунікативні здатності матерів особливих дітей. Матері усвідомлюють ефективність розвитку та набуття соціальних звичок дітей з особливими потребами в спільнотах – громадських батьківських організаціях, неформальних об'єднаннях громадян та волонтерських групах.

Виклад основного матеріалу. Способи взаємодії матері дитини з особливими потребами формуються під домінуючим впливом психотравми від порушень розвитку дитини. Психотравма є найсильнішим відображенням реальності для цих жінок, тому стиль материнської поведінки визначається особливостями переживання психотравми та психологічними властивостями особистості матері. Проведена діагностика стилю материнського ставлення як способу взаємодії матері особливої дитини з оточенням та з дитиною за авторським опитувальником (ОМВ) О. О. Зіборова, Т. В. Дегтяренко [1], виявила наступний розподіл материнської поведінки за стилем материнського ставлення: оптимальний стиль – адекватне сприйняття ситуації психотравми, впевненість у собі, опанування оптимальної взаємодії з оточенням та з дитиною (35 % матерів); жертвний стиль материнського ставлення – слабка відповідальність та контроль, домінують негативні афекти травми, роль жертви, пасивне очікування допомоги (25 % матерів); суперечливий стиль материнського ставлення – слабе усвідомлення реальності, страх бути ізольованою від соціуму, намагання зберегти існуючі способи взаємодії, відсутня стабільна модель взаємодії (21,67 % матерів); дистантний стиль материнського

ставлення – неадекватне уявлення про відповідальність та реалії ситуації, очікування соціальної допомоги, домінує психологічний захист власного комфорту (18,33 % матерів).

Проведена розвідка показала, що більшість матерів разом з прийняттям дитини з особливими потребами та доглядом за нею можуть проявляти неадекватні способи взаємодії з довіллям та з дитиною. Жертовна поведінка, не усвідомлення реалій порушень дитини, невміння моделювати відносини з дитиною та з оточуючими формують дефіцит активності матері, що може транслюватись дитині як пасивна життєва модель [4]. Чинниками безпомічності матері особливої дитини є відсутність чітких критеріїв соціальної ролі матері та недостатня соціальна, емоціональна та інформаційна підтримка її життєдіяльності. Існуюча система освіти дітей з особливими потребами створює у деяких матерів ілюзію, що дитина усе життя буде опікуватись спеціальними закладами. Але така опіка не розвиває соціальну активність дитини та заважає її інклюзії. Під час військових подій дія багатьох навчальних та соціальних закладів може бути обмежена, існуючі способи взаємодії з довіллям малоефективною. Матері особливих дітей змушені усвідомити інші реалії сучасності та переглянути сталі способи взаємодії.

Негативні впливи стресогенної ситуації – це об’єктивна реальність, що викликає прояви тривоги та агресивності. У дослідженнях Дж. Гросса [2] доведено, що існує дві стратегії регулювання емоцій в стресогенній ситуації: переоцінка даної ситуації; змінення емоційних відповідей на ситуацію, тобто зміни у переживаннях, визначеннях смислів, цінностей та поведінці, які людина може здійснити сам або під впливом оточення.

В дослідженнях В. В. Москаленко [3] доведено, що для трансформації усвідомлених та визначених цінностей в особистісні цінності необхідною умовою є практичне включення особистості в колективну діяльність, яка спрямована на реалізацію відповідної цінності. Згідно дослідженням соціальної психології малих груп (Е. Берн, Р. Берен та інші) оптимальним способом впливу на особистість є вплив спільноти – цілісної групи, ознаками якої є: загальні цілі; взаємодія членів групи; значущість групи для її членів; схожість між членами групи. Взаємодія у такої групи може змінювати способи взаємодії матерів з довіллям, змінюється стиль материнського ставлення. Сприйняття психотравми оптимізується, роль жертви не вважається виключною. Для суперечливого стилю материнського ставлення збереження колишніх цінностей не є актуальним, як і захист власного комфорту для жінок, що проявляють дистантний стиль материнського ставлення. Детермінантою поведінки матерів залишається збереження життя дитини та її соціалізація. В стресогенній ситуації можливо стрес-індуковане зростання особистості, що в умовах взаємодії в спільноті сприятиме підвищенню комунікативних здат-

ностей емоційного інтелекту, життєстійкості матерів та активізації процесу інклюзії дітей з особливими потребами.

Висновки

1. Військові події обмежили можливості інклюзії дітей з особливими потребами та збільшили відповідальність батьків за розвиток дитини, що спонукає батьків на пошук нових способів взаємодії з довкіллям.

2. Особливості взаємодії матерів дітей з аномаліями розвитку формуються під впливом психотравми та індивідуальних властивостей жінок. Масштабна стресова ситуація військових подій змушує матерів особливих дітей переглядати життєві смисли, цінності, орієнтири та способи взаємодії з довкіллям та з дитиною.

3. Формування та засвоєння нових способів взаємодії найбільш ефективно здійснюється у спільноті, що є цілісною групою для її учасників. Взаємодія у спільноті сприяє розкриттю адаптивного потенціалу матерів особливих дітей, пошуку активних копінг-стратегій та реалізації інклюзії для дітей з особливими потребами.

Список використаних джерел:

1. Авторський опитувальник. Зіборова О. О., Дегтяренко Т. В. «Опросник определения особенностей (стиля) материнского отношения к ребенку, имеющему отклонения в психофизическом развитии (ОМО)»: зареєстрованих Державною службою інтелектуальної власності України від 05.03.2014 року, А. с. № 53965. Україна, 2014.
2. Gross I. I. Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiol.* 2002. V. 39. Iss. 3. P. 281–291.
3. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Видавництво 2-ге виправлено та доповнено. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 688 с.
4. Уолинн М. Это началось не с тебя: как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние / пер. с англ. Е. Цветковой. Киев: 2020.

СЕКЦІЯ 5

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ФЕНОМЕН МОБІНГУ В РОБОЧОМУ КОЛЕКТИВІ: ПРОФІЛАКТИКА ТА ЗАПОБІГАННЯ

Демченко А. В.

Науковий керівник: *Гресько І. М., асистент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Феномен мобінгу в організаціях доволі розповсюджена проблема, акцентувати увагу на якій стали досить нещодавно. Після прийняття Верховної Ради України законопроекту № 5749 про мобінг від 1 грудня 2022 року, ця проблема набула ширшого розголосу, надавши його жертвам можливість захистити себе. Попри це, статистика випадків застосування мобінгу в нашій країні залишається невідомою.

Метою даної роботи є виділення поняття мобінгу, його різновидів, впливу на психіку працівника, який зазнає його, а також способи профілактики і протидії даному явищу.

Відповідно вищезазначеному законопроекту, ми можемо виділити наступне поняття **мобінгу** – це діяння роботодавця або окремих працівників трудового колективу, які спрямовані на приниження гідності та честі працівника, його професійної (ділової) репутації у формі психологічного та/або економічного тиску, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій, створення стосовно нього напруженої, ворожої, образливої атмосфери, у тому числі, що змушує особу недооцінювати власну професійну придатність [1].

Основними характеристиками мобінгу є:

- систематичність дій;
- приниження честі та гідності працівника, його ділової репутації;
- використання психологічного, економічного та/або фізичного насилля;
- напружений та несприятливий клімат в робочому колективі.

Окрім основних характеристик, виділяють наступні **форми мобінгу**:

1. Дискримінаційний – спрямований на осіб в колективі, що відмінні від інших. Прикладом такої форми мобінгу є знецінення праці жінки в чоловічому колективі, цькування представників ЛГБТ+ спільноти тощо.

2. Авторитарний – здійснюється з боку керівництва.

3. Мобінг «посвяти» – є своєрідним тестуванням нового члену колективу.

4. Сексуальний – сексуальне домагання, жарти із сексуальним підтекстом тощо.

5. Відбірковий – витіснення учасника колективу з групи шляхом поступового посилення жорстокості дій по відношенню до нього.

6. Зміщений – спрямування агресії на третю особу. Прикладом такого мобінгу є приниження підлеглого з боку керівника відділу після того, як другий отримав зауваження від особи із вищим статусом.

7. Десигналізаційний – схожий на дискримінаційний, застосовується по відношенню до особи, що володіє інформацією про колег, яка може завдати їм шкоди.

На законодавчому рівні відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії булінгу (цькуванню)» та статті 22 КЗпП формами прояву мобінгу є [2]:

- економічний утиск (невідповідність заробітної плати, затримка виплати, скасування премії без наявних на це причин, «скляна стеля» тощо);
- психологічний утиск (цькування, знецінення праці, порушення авторського права, переслідування, домагання тощо).

Мобінг має негативний вплив на психіку працівника, що став жертвою даного явища [3]. Аналіз досліджень показав, що частіше за все булінг на робочому місці може спричинити порушення сну, психоемоційні порушення, втрату концентрації уваги, погіршення пам'яті, панічні атаки, розвиток депресивних розладів, емоційного вигорання тощо.

Нерідко з метою покращити свій стан жертви мобінгу вдаються до надмірного споживання алкоголю, вживанню інших психоактивних речовин або униканню роботи в цілому. У крайніх випадках систематичний тиск з боку колег та керівництва, ігнорування на робочому місці, розповсюдження чуток, неконструктивна критика, пряма шкода фізичному здоров'ю може підштовхнути працівника до скоєння самогубства.

Окрім негативного впливу на жертву, мобінг також сприяє погіршенню клімату в колективі. Внаслідок чого погіршується продуктивність працівників, частішають конфлікти, погіршується репутація компанії в цілому.

Мобінг має «заразний» вплив, адже трапляються випадки, коли його жертви з часом самі вдаються до цькування на роботі, щоб захистити себе.

Щоб захистити себе та довести факт наявності булінгу на робочому місці особа може використати наступні докази:

- свідчення свідків;
- аудіо-, фото- та відеоматеріали;
- скарги і заяви до Держпраці;
- документи;
- засвідчення тілесних ушкоджень (у разі застосування фізичного насильства).

Для протидії цьому явищу перед керівником та психологом компанії постає завдання виділити основу його початку, передивитись стиль управління в організації, запровадити правила на робочому місці, що будуть вимагати від працівни-

ків взаємоповаги, розробити ряд тренінгів на тімбілдінг та покращення психологічного клімату в команді.

За потреби, перед керівником постає завдання втрутитись у конфлікт та проаналізувати як і позицію потерпілого, так і тих, хто вдається до мобінгу.

Не менш важливою частиною роботи для психолога компанії є проведення терапії для жертви мобінгу, робота з її психоемоційним станом, за потреби – кооперація із психотерапевтом або психіатром, для зменшення інтенсивності негативного впливу наслідків булінгу на працівника.

Для профілактики виникнення даного явища в компанії необхідно впровадити наступні компоненти:

- тренінгові заняття на командотворення, профілактики емоційного та професійного вигорання, формування стресостійкості;
- психоедукаційний елемент, який буде розкривати проблему мобінгу і його негативні наслідки;
- створення комфортного клімату в колективі та його моніторинг;
- розроблення політики робочого процесу;
- проведення курсів по підвищенню кваліфікації для керівників, у які включити блок із психології управління;
- освітній елемент, у якому буде вказано про права працівників та зазначені організації та місця, куди можна звернутись у разі мобінгу.

Таким чином, можемо зробити висновок, що мобінг є розповсюдженим явищем, яке має негативний вплив як на психічний стан працівника, стосовно якого його застосовують так і на загальний клімат в колективі. Громадяни України мають право на отримання захисту від даного явища на державному рівні, оскільки мобінг заборонено законодавством.

Для протидії даного явища необхідне втручання у ситуацію в колективі, виділення передумов мобінгу, робота над покращенням клімату в колективі, а також із жертвою, що зазнала булінгу на робочому місці від колег.

Профілактичні методи передбачають проведення тренінгових занять по тімбілдінгу, стресостійкості, проведення психоедукації, розробка внутрішньої політики організації, створення сприятливого клімату в колективі та його моніторинг тощо.

Основною рекомендацією жертві мобінгу є не мовчати і знайти у собі сміливість звернутись по допомогу та прийняти її.

Список використаних джерел:

1. Ухвалено Закон щодо протидії мобінгу. Видавництво «Професійні видання», м. Київ.
URL: <https://profpressa.com/news/verkhovna-rada-pidtrimala-u-drugomu-chitanni-zakonoproiekt-no-5749-shchodo-protidiiyi-mobingu> (дата звернення: 19.10.2023).

2. Протидія мобінгу у трудових відносинах. Координаційний центр з надання правової допомоги. Черкаська обл., 19.04.2023. URL: <https://legalaid.gov.ua/publikatsiyi/protydiya-mobingu-u-trudovyh-vidnosynah/> (дата звернення: 19.10.2023).

3. Sepril D., Suleyman C. Psychological Intimidation at Workplace (Mobbing). Journal of Psychology & Psychotherapy 2017. Vol. 7. Issue 3. DOI: 10.4172/2161-0487.1000305.

СПЕЦИФІКА АРТ-ТЕРАПІЇ ПРИ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННІ БАНКІВСЬКИХ ПРАЦІВНИКІВ

Колеснікова А. П.

Науковий керівник: *Поспелова І. Д., кандидат психологічних наук, доцент, Південно-український національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського*

Актуальність теми дослідження. Діяльність будь якої банківської установи безпосередньо залежить від компетентності та професіоналізму її співробітників. В наш час, банківські працівники найбільш схильні до емоційного вигорання через те, що їх робота пов'язана з високим рівнем відповідальності, спілкуванням з клієнтами, постійними змінами, які впроваджують керівники з метою отримання максимального прибутку. Все це приводить до підвищення рівня стресу та емоційного виснаження, а як наслідок, знижується продуктивність праці, настає байдужість до своїх обов'язків, небажання працювати та взаємодіяти з клієнтами та колегами, формується так званий «синдром професійного вигорання».

Аналіз досліджень та публікацій. Проблема професійного вигорання знайшла своє відображення у працях таких зарубіжних вчених: С. Джексон, К. Маслач, Б. Перлман, Х. Фрейденбергер, Е. Хартман та ін. У вітчизняній науці питання професійного вигорання порушувалися В. Бойко, Н. Водоп'яною, Л. Карамушкою, Н. Лазаревим, О. Романовською, Т. Форманюк та ін. [4].

Актуальність зазначеної проблеми дає обґрунтування необхідності вивчення та пошуку ефективних методів профілактики та зниження рівня професійного вигорання банківських працівників. Не дивлячись на наявність великої кількості інструментарієв для роботи з професійним вигоранням, на даний момент не сформовано досить чітке уявлення про місце та значення арт-терапевтичних технік у рамках комплексних програм профілактики та корекції цього психологічного стану.

Мета дослідження. Визначення специфіки арт-терапевтичних технік при роботі з професійним вигоранням банківських працівників для обґрунтування їх ефективності та ролі в психокорекційних програмах.

У сучасній психології спостерігається значне різноманіття теоретичних уявлень про арт-терапію та практичних підходів до її реалізації. Термін «арт-терапія»

в перекладі з англійської означає «лікування, засноване на заняттях художньою творчістю» [2]. У класичному розумінні арт-терапія передбачає традиційні види творчості, такі як: малювання, живопис, графіка, ліплення і фотографія. Але сучасне життя вносить свої корективи, доповнюючи класичні види арт-терапії такими методиками, як пісочна і казкотерапія, драмотерапія, бібліотерапія, кольоротерапія, ігротерапія, мандалатерапія, метафоричні карти, лялькотерапія, нейрографіка, тощо.

Головною перевагою арт-терапії є те, що вона «працює» на рівні безсвідомого, безпосередньо з нашими емоціями, дає вихід нашій «внутрішній дитині», завдяки якій ми можемо відчувати, пізнавати зовнішній світ, отримувати задоволення, радіти дрібничкам та досить швидко змінювати свій стан. Саме в цьому і є суть та основна мета арт-терапії в профілактиці емоційного вигорання – це відновити в пам'яті те, що викликало бурю емоцій, звільнитися на якийсь час від всіх відповідальностей, соціальних обмежень, шаблонів та дозволити собі бути собою. Через спонтанне творче самовираження арт-терапія:

- виявляє емоційний фон, відчуття, переживання, актуалізує особистісні ресурси для подолання емоційного вигорання;
- дає емоційну розрядку;
- «опрацьовує» емоції та відчуття, що пригнічуються;
- робить профілактику негативних емоційних переживань та їх проявів, переключає емоційно;
- сприяє розвитку спонтанності, рефлексії, прояву істинних почуттів;
- гармонізує емоційний стан як потенціал для подолання деструктивних змін особистості;
- розвиває креативність, тощо [1].

При роботі з професійним вигоранням виділяють наступні корекційні функції арт-терапії: комунікативну, когнітивно-афективну, саморегуляційну. До комунікативної функції арт-терапії працівників включаються такі складові як оптимізація процесів міжособистісного спілкування, безконфліктне вирішення спірних питань, вміння працювати в команді та ін. Когнітивно-афективна функція спрямована на усвідомлення прихованих мотивів діяльності та поведінки, активізація творчого потенціалу, розвиток емоційно-вольової сфери особистості, тощо. Функцію саморегуляції доцільно розглянути через оволодіння навичками регуляції емоційної сфери особистості, зниження рівня нервово-психічної напруги, зниження рівня тривожності та депресивності [3]. Таким чином, здійснюється вплив на ті фактори, що призводять до процесу емоційного вигорання працівників та знижується їх прояв.

Банківські працівники, окрім безпосередньої роботи з клієнтами, постійно виконують велику кількість паперової роботи, роботи з таблицями та базами да-

них, зі складними комп'ютерними програмами, з готівковими коштами. При цьому, потрібно гарно володіти прописаними стандартами, вивчати банківську документацію, тощо. Це досить рутинна, сидяча та одноманітна робота, з прописаними правилами, шаблонами та інструкціями, яка не дозволяє проявляти свої емоції та переживання. Все перелічене доводить актуальність використання саме арт-терапевтичних програм для профілактики та корекції професійного вигорання працівників даної сфери. В нашому дослідженні зроблена спроба апробації специфічної за складовими, на наш погляд, комплексної програми, що додана в таблиці «Програма арт-терапії професійного вигорання працівників банківського сектору» з обґрунтованими критеріями ефективності відповідно до симптомів і рівня вигорання. Працівники зможуть «змінити картинку» звичного життя та роботи, відчувати себе, виплеснути свої емоції, проявити внутрішні прагнення та амбіції, знайти позитивні моменти роботи, стати більш відкритими світу, клієнтам та своїм колегам.

Таблиця 1

**Програма арт-терапії професійного вигорання
працівників банківського сектору**

Види арт-терапії	Напрямок впливу	Основна задача	Критерії ефективності	Форма арт-терапії
Ізотерапія	Втома, емоційне виснаження, байдужість	Вихід власного «Я»	Катарсис, покращення негативних емоційних станів	Групові та індивідуальні офлайн та онлайн
Глинотерапія	Невпевненість в собі, конфліктність	Відкриття глибин несвідомої сфери психіки	Підвищення впевненості в собі	Групові та індивідуальні
Пісочна арттерапія	Комунікативні проблеми, емоційне виснаження	Визначення з життєвими цілями та орієнтирами	Ефективна комунікація, відкритість, співпраця, вирішення конфліктів	Групові та індивідуальні
Паперопластика, квілінг, оригамі, аплікація	Емоційне виснаження, стрес, нервова напруга	Нормалізація емоційного фону та нервової системи	Зниження тривожності, підвищення самооцінки	Групові та індивідуальні
Казкотерапія	Негативні емоції, особистісне віддалення	Формування ефективної системи цінностей	Покращення соціальної адаптації	Групові
Лялькотерапія	Негативне сприйняття себе як особистості та людей, що оточують	Збереження психічного здоров'я, розвиток самосвідомості	Прийняття себе та людей, їх особистісних особливостей	Групові та індивідуальні онлайн та офлайн
Музикотерапія	Нестабільний емоційний фон, втома від роботи	Нормалізація психоемоційного стану	Наповнення позитивними емоціями, зниження переживань	Індивідуальні

Види арт-терапії	Напрямок впливу	Основна задача	Критерії ефективності	Форма арт-терапії
Танцювальна психокорекція	Проблеми в комунікаціях, знижена самооцінка своїх досягнень	Робота з внутрішньо особистісними комплексами	Поліпшення спілкування в колективі, краще порозуміння, підвищення самооцінки	Групова
Фототерапія	Байдужість до своїх обов'язків та самої роботи	Особистісне зростання індивіда	Визначення власних амбіцій, виділення позитивних моментів своєї роботи	Групова та індивідуальна офлайн та онлайн
Метафоричні карти	«Загнаність у клітку», апатія	Пошук вірного рішення	Визначення власного шляху подальшого розвитку	Індивідуальна
Психодрама	Проблеми в комунікації, невпевненість в собі, внутрішні страхи	Творче переосмислення власних проблем і конфліктів	Вирішення проблем, подолання неконструктивної поведінки	Групова

Висновки. Професійне вигорання є проблемою для людини будь якої професії, в тому числі і для банківських працівників. Тому питання його профілактики та корекції не втрачає свою актуальність. Ефективними в даному напрямку можуть бути арт-терапевтичні методи роботи, які дозволяють підвищувати особистісні ресурси та наповнювати життя новими смислами при умові урахування критеріїв ефективності відповідно до симптомів і рівня вигорання.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: [Зб. наук. праць]*. 2015. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка. №3(29). С. 40–47.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Мусийчук М. В., Киба М. С. Психологические функции арт-терапии как средства профилактики эмоционального выгорания менеджеров. *Интернет-журнал «Мир науки»*. 2015. № 3. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/29PSMN315.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
4. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери» / за загальною редакцією кандидата медичних наук М. Л. Авраменка. Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. Львів: 2008. 53 с.

РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ

Шевчук І. І.

Науковий керівник: *Афанасьєва Н. Є., доктор психологічних наук, професор, Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця*

На сьогоднішній день теоретичне дослідження розвитку навичок саморегуляції у майбутніх психологів засобами тренінгу є важливим аспектом психологічної науки та практики. Саморегуляція включає в себе здатність контролювати і регулювати свою поведінку, емоції та когнітивні процеси з метою досягнення певних цілей. Тренінги з розвитку саморегуляції можуть бути корисними для майбутніх психологів, які в подальшому надаватимуть допомогу іншим людям у розв'язанні проблем та подоланні стресових ситуацій.

Слід наголосити, що дослідження розвитку навичок саморегуляції у майбутніх психологів засобами тренінгу може допомогти покращити якість психологічної практики та підготовку фахівців, які зможуть ефективно допомагати іншим у подоланні труднощів та досягненні особистого розвитку.

В сучасних умовах тренінг як засіб розвитку навичок саморегуляції є ефективним інструментом для покращення особистої самоконтролю та вміння керувати своїми діями, емоціями і реакціями. Під час таких тренінгів учасники навчаються свідомо спостерігати за своїми власними процесами думок і почуттів, встановлювати пріоритети, а також знаходити стратегії для досягнення поставлених цілей та подолання негативних аспектів поведінки [1].

У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти 1–3 курсів факультету філології, психології та іноземних мов Донецького національного університету імені Василя Стуса (Україна) кількістю 60 осіб, які були поділеними на контрольну (30 осіб) та експериментальну (30 осіб) групи, віком від 18 до 21 років.

Для проведення емпіричного дослідження розвитку навичок саморегуляції у майбутніх психологів засобами тренінгу було використано метод анкетування адаптований за методикою Г. Лайндзея (Gardner Lindzey), який вивчав аспекти саморегуляції у вищій освіті та вплив тренінгів на розвиток цих навичок.

Після проведення констатуючого експерименту був зроблений аналіз результатів. Аналіз результатів констатуючого експерименту є ключовим етапом у дослідницькому процесі, спрямованим на вивчення та інтерпретацію отриманих даних з метою виявлення закономірностей, визначення впливу факторів на об'єкт дослідження та висновків щодо поставлених гіпотез.

Ми провели аналіз результатів констатуючого експерименту, спрямованого на вивчення впливу тренінгу на вибір дослідницького контингенту серед здобува-

чів освіти різних курсів психологічного факультету. На основі результатів констатуючого експерименту, можна зробити узагальнюючі висновки:

- рівень навичок саморегуляції: відповідно до опитування контрольної групи студентів, їхні навички саморегуляції розподіляються по-різному, деякі мають високий рівень розвитку цих навичок, інші мають менший рівень.

- зацікавленість у розвитку навичок саморегуляції: більшість здобувачів вищої освіти виявили зацікавленість у розвитку навичок саморегуляції, вважаючи це важливим для майбутньої професійної діяльності.;

- потреба в тренінгах: більшість учасників експериментальної групи виявили зацікавленість у тренінгових програмах з розвитку навичок саморегуляції, що свідчить про їхню готовність активно працювати над покращенням цих навичок;

- визначення шляхів розвитку: результати контрольного експерименту допоможуть визначити основні напрямки та потреби студентів психологічного факультету щодо подальшого розвитку навичок саморегуляції.

Наступним кроком для дослідження було проведення тренінгу саморегуляції, який був спрямований на комплексний розвиток навичок саморегуляції та емоційного інтелекту у майбутніх психологів, щоб підготувати їх до успішної психологічної практики та покращення якості власного життя.

Методологія проведення формуючого експерименту є важливою складовою дослідницького процесу, спрямованого на вивчення впливу тренінгу на розвиток навичок саморегуляції серед майбутніх психологів.

Висновок щодо тренінгу, який був проведений, свідчить про значний вплив цього навчального заходу на учасників. Учасники тренінгу отримали можливість розвивати та удосконалювати навички саморегуляції, що є ключовими для майбутніх психологів. Після тренінгу спостерігалася позитивна динаміка в стратегіях та підходах до вибору дослідницького контингенту серед студентів різних курсів психологічного факультету.

Тренінг дозволив учасникам краще розуміти процес саморегуляції та навчити практичним навичкам у цій області. Важливим результатом є те, що ці навички можуть бути застосовані не лише у науковій сфері, але й у практичній психологічній діяльності.

Загалом, тренінг був успішним і позитивно вплинув на розвиток навичок саморегуляції серед студентів-психологів, що має важливе значення для їхньої майбутньої професійної практики та наукової діяльності. Проведення порівняльного аналізу даних до і після тренінгу є ключовим для оцінки ефективності програми та виявлення змін в підходах студентів до вибору дослідницького контингенту.

Результати експериментальної групи після проведення тренінгу в більшості випадків вищі за результати контрольної групи.

Основні відмінності між групами включають:

- використання навичок саморегуляції: учасники експериментальної групи, які пройшли тренінг, використовують набуті навички саморегуляції у повсякденному житті значно частіше (дуже регулярно – 50 %) порівняно з учасниками контрольної групи (час від часу – 40 %);
- оцінка змін в навичках саморегуляції: у експериментальній групі більше половини учасників відзначили помітні (50 %) та дуже значущі (40 %) покращення в навичках саморегуляції після тренінгу, в той час як в контрольній групі немає видимих змін (0 %);
- контроль емоцій і стресу: у експериментальній групі більшість учасників відчуває помітне (60 %) та дуже сильне (20 %) покращення в здатності контролювати свої емоції та реакції на стресові ситуації. У контрольній групі це покращення менш виражене, з більшістю відповідей у категоріях «час від часу» (40 %) і «рідко» (20 %);
- використання навичок в роботі з іншими: учасники експериментальної групи значно частіше використовують отримані з тренінгу методи саморегуляції в роботі з іншими людьми (дуже часто – 70 %), порівняно з контрольною групою, де більшість відповідей в категоріях «час від часу» (40 %) і «рідко» (20 %);
- рекомендації тренінгу: учасники експериментальної групи більш схильні рекомендувати цей тренінг іншим психологам (так, однозначно – 80 %), порівняно з контрольною групою, де більшість відповідей «так, можливо» (30 %) і «ні» (0 %).

Отже, можна вважати, що проведення тренінгу з розвитку навичок саморегуляції має значущий вплив на покращення цих навичок у майбутніх психологів, що вказує на ефективність таких програм у підготовці фахівців.

Порівняльний аналіз результатів опитування для експериментальної групи показав позитивні зміни в навичках саморегуляції та контролі емоцій після тренінгу:

- зріст рівня використання навичок саморегуляції у повсякденному житті з 50 % до 70 % після тренінгу свідчить про активне впровадження отриманих знань;
- 90 % учасників відзначили значущі та помітні покращення в навичках саморегуляції, що свідчить про успішність програми та позитивний вплив;
- зросла здатність контролювати емоції та стрес учасників, зокрема дуже сильний контроль з 20 % до 60 % і помітний контроль з 60 % до 20 %;
- більше учасників використовують отримані методи саморегуляції в роботі з іншими людьми (70 % проти 0 % до тренінгу);
- більшість учасників рекомендували цей тренінг іншим психологам (80 %).

Загалом, результати підтверджують позитивний вплив тренінгу на учасників експериментальної групи, які відзначили покращення в різних аспектах саморегуляції після програми.

Використовуючи дані з експериментальної та контрольної груп після проведення тренінгу, обчислили коефіцієнт Стьюдента, який дорівнює приблизно 112.5, що вказує на статистичну значущість різниці між середніми значеннями двох груп.

На підставі результатів можна визначити, що тренінг з розвитку навичок саморегуляції статистично значущо покращує психологічні показники у експериментальній групі порівняно з контрольною групою. Учасники, які проходили тренінг, відзначили значущі поліпшення в навичках саморегуляції, контролі емоцій та реакціях на стресові ситуації. Це підтверджує ефективність програми і її важливість для підготовки майбутніх психологів. Такі тренінги сприяють підвищенню якості роботи психологів і підготовці до професійних викликів.

Список використаних джерел:

1. Балашов Е. М. Особливості соціально-психологічних настанов студентів у мотиваційно-потребовій сфері. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 30. С. 8–11.
2. Карпенко А. С. Використання сервісу Google-meet Google Apps (G Suite) при організації освітнього процесу в ЗО. *Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень*: матеріали Міжнар. наук. конференції (20 березня 2020 р., м. Херсон). 2020 р.
3. Балухтіна О. М., Довженко Д. В. Соціологічні виміри агресивної поведінки підлітків. Тези доповідей науково-практичної конференції. Редкол.: В. В. Наумик (відпов. ред.). Запоріжжя НУ «Запорізька політехніка», 2020. С. 90–91.

ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Шель Н. В.

Динамічність, пришвидшення ритму життя людей, мінливість, глобалізація освітніх процесів та невизначеність сьогодення – це ті параметри, якими можна охарактеризувати сучасне суспільство, що в свою чергу призводить до підвищення нервово та психічної напруги, з'являються нові форми активності й життєдіяльності. Такі соціально-економічні умови так чи інакше впливають на життя людини та її професійну діяльність, висовуючи нові вимоги до особистості майбутнього психолога, їх професійної компетентності, як фахівців, покликаних надавати психологічну допомогу особистості в складних життєвих обставинах. Тому ще на етапі професійної підготовки майбутні психологи повинні бути зорієнтовані на постійний розвиток професійно важливих якостей, здатності аналізувати свою професійну діяльність, удосконалювати професійні знання, вміння та навички,

що потребують необхідності розвитку їх професійної компетентності. Результатом фахової підготовки майбутні психологів є їх готовність до майбутньої професійної діяльності та постійний рух до змін в умовах викликів суспільства.

Професійна компетентність – це не стала величина, а це той внутрішній ресурс особистості, що змінюється відповідно до запиту та змін в суспільстві, реформ в освіті – за старіння знань та втрати їх актуальності.

У науковій літературі психологічну готовність до діяльності визначають як психічний стан, який характеризується мобілізацією ресурсів майбутнього фахівця на оперативне або довгострокове виконання конкретної діяльності або трудової задачі. Цей ресурс дозволяє успішно виконувати свої обов'язки, правильно використовувати знання, досвід, якості особистості, зберігати самоконтроль та змінювати діяльність за умов виникнення непередбачуваних умов її реалізації [1, с. 400].

Ще одне тлумачення знаходимо О. А. Поканевич, яка під психологічною готовністю до професійної діяльності розуміє складне цілісне утворення психіки людини, що інтегрує в собі низку психологічних феноменів, які знаходяться в тісному взаємозв'язку, має складну динамічну структуру, між компонентами якої існують функціональні зв'язки. Науковиця вважає, що залежно від того, яке функціональне навантаження виконують змістові характеристики даного феномену в процесі майбутньої професійної діяльності, їх можна співвіднести до певних «блоків», а саме компонентів психологічної готовності до професійної діяльності [2, с. 57].

Як один із видів психологічно готовності до професійної діяльності є готовність до змін – це здатність бути відкритим до нововведень, сприймати зміни як можливість для розвитку власної професійної компетентності, набуття нового досвіду та інтегрувати у подальшому у свою майбутню професійну діяльність.

У психології поняття «готовності до змін» розглядається різними авторами в залежності від контексту характеристик особистості та її діяльності. Найбільш поширену характеристику цього явища дає М. І. Фаєрмана [3]. Автор систематизував параметри готовності до змін на особистісному, груповому та системному (організаційному) рівнях. Готовність до зміни трактує як складний комплексний конструкт, що виникає на певному етапі психологічного процесу змін. Із позиції інтегративного процесу, готовність до зміни – це категорія суб'єктивної психологічної реальності, що активізує ресурсну, мотиваційну, енергетичну сфери психіки, при цьому не будучи безпосереднім механізмом поведінкових паттернів або продуктом вольових зусиль. Саме несформована психологічна готовність (її відсутність) робить вольову пошукову поведінку неефективною, викликає внутрішні опори змінам, видає невірні помилкові стратегії та поведінкові паттерни. Натомість

мість, сформована або активна готовність розширює поведінкові паттерни, розширює спектр рішень, шляхів досягнення, збагачує мотиваційну сферу.

Р. О. Терьохін роблячи огляд наукових досліджень вказує на той факт, що психологічна готовність до змін акумулює у собі установки на динаміку ситуації і самозміни відомі, відібрані особистістю способи і схеми поведінки і реагування в передбачуваних і знайомих ситуаціях. Така готовність передбачає наявність певного досвіду і можливість його реалізації в певних обставинах, гнучке та швидке реагування на зміни, а також використання тих моделей взаємодії, що відібрані як оптимальні[4, с. 27].

Панченко С. М. розглядаючи готовність до змін в контексті особистісної зрілості студентів, зазначає, що особистісне зростання людини знаменує її перехід до зрілості – формуються здібності до ефективного відновлення власних життєвих сил, оптимального функціонування та повноцінного розвитку. Чим динамічніше суспільство, тим більш зрілу особистість воно вимагає, тим компетентнішим і професійнішим буде майбутній психолог [5, с. 310].

Бринза І. В. У своїх дослідженнях акцент робить на розгляді готовності до змін як ресурсу психологічного благополуччя і водночас як ресурс подолання психологічної кризи та емпірично це доводить. Готовність до змін авторка визначає як складний комплексний конструкт, що виникає на певному етапі психологічного процесу змін. [6, с. 27].

Як видно з теоретичного аналізу досліджень, готовності до змін особистості розглядають у різних аспектах, і не дивлячись на різні погляди на цей феномен, науковці все ж погоджуються з декількома схожими позиціями як: готовність до змін – це інтегративна якість майбутнього фахівців, що виражається в стабільності та узгодженості діяльності; це здатність особистості швидко на гнучко адаптуватися до мінливих умов життя; це той внутрішній ресурс особистості, що дозволяє розширювати репертуар поведінкових патернів та способів виконання професійного завдання; це внутрішній ресурс, що забезпечує активність суб'єкта на шляху його особистісних трансформацій та змін; це ресурс розвитку професійної компетентності майбутніх психологів, що актуалізує різні сфери особистості в швидкозмінних умовах життя та сприяє особистісному та професійному зростанню.

Враховуючи думки попередніх досліджень, психологічну готовність до змін майбутніх психологів розглядаємо як ресурс, що дозволяє ефективно виконувати професійні та соціальні функції, бути конкурентоспроможними на ринку праці, самостійно вибудовувати професійну кар'єру в обраній сфері діяльності, отримувати нові знання, розвивати особистісні здібності, ініціативу й наполегливість у досягненні суспільно значущих цілей та постійно вдосконалювати та розвивати свою професійну компетентність протягом усього життя.

Таким чином, розвиток професійної компетентності майбутніх психологів, є складним освітнім процесом, який зокрема враховує змінні умови соціально-економічного середовища, інтереси і здібності тих, хто навчається. Досягти якості отримання майбутніми психологами гідної освіти та сформованих професійних компетентностей, що будуть змінюватися протягом життя, готовності їх, як особистостей, до вдосконалення набутих компетентностей можливо в умовах навчання протягом усього життя.

Список використаних джерел:

1. Жванія Т. В. Розвиток емоційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Суми, 28 лют. – 1 берез. 2019 р.)*. МОН України, Сумськ. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка та ін. Суми, 2019. С. 400–403.
2. Поканевич О. А. Аспекти формування психологічної готовності пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 7. С. 50–63.
3. Фаерман М. И. Комплексный социальнопсихологический подход к предупреждению сопротивлений нововведениям персонала (на примере организаций малого и среднего бизнеса): автореф. канд. психол. наук. Ярославль, 2007. 24 с.
4. Терехин Р. А. Психологическая готовность военнослужащих к изменениям служебной ситуации в процессе военно-профессиональной социализации: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Саратов, 2018, 155 с.
5. Панченко С. М. Особистісна зрілість: сутність і перспективи актуалізації в умовах післядипломної освіти. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 1(14). Ч. 2: Психологія. С. 308–316.
6. Бринза І. В., Будіянський М. Ф. Готовність до змін як ресурс подолання кризи. *Наука і освіта*. 2016. № 11. С. 43–48.

СЕКЦІЯ 6

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

КОМУНІКАЦІЯ У МАС-МЕДІА ЯК ЧИННИК СТРЕСУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Віхренко В. В.

Науковий керівник: *Короцінська Ю.А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

«Їхній язик смертоносна стріла, він оману говорить: устами своїми говорить із ближнім про мир, а в нутрі своїму кладе свою засідку...»

(Ієремія, 9:7)

Безперечно, інформаційна епоха, її панування, все більша експансія та інформаційний вплив на розвиток суспільства, культури і навіть природи, породили безліч інтерпретацій та оцінок. Загальновідомо, що науковці поділилися на тих, хто бачить в інформатизації, а значить і у глобалізації, прогрес, плюралізм, демократизм, та тих, хто підкреслює небезпеку інформаційного потоку і більшу залежність та несвободу, яку нав'язує глобальна інформаційна мережа.

Засоби масової комунікації у наш час стали панівними на культурному просторі, з одного, боку завдяки новим технологіям, з іншого – завдяки застосуванню соціально-психологічних методів для роботи з аудиторією з метою усе більшого залучення мас для отримання прибутку. Інформаційні та психологічні війни, маніпулювання свідомістю, зміна культурного дискурсу під впливом мас-медіа давно вже стали предметом обговорення та наукових розвідок багатьох дослідників.

Отже, небезпеку інформаційного впливу не слід заперечувати, але і позитивних чинників також не можна не бачити, адже такого широкого й швидкого доступу до різноманітної інформації в історії людства досі ще не спостерігалось.

Мас-медіа – засоби масової інформації, комунікації або засоби донесення інформації до масової аудиторії: преса, кіно, ТБ, телефон, радіо, Інтернет, друк, людський голос, живопис і скульптура тощо. Основними засадами об'єктивності є такі:

- 1) Факти мають відділятися від думок.
- 2) Погляд на події має бути емоційно нейтральним.
- 3) Слід подавати чесну збалансовану точку зору, надавати можливість висловитися різним сторонам, що забезпечує максимально повну інформацію для аудиторії [2].

Саме твердження про те, що можуть і повинні бути нейтральними та об'єктивним було добрим підґрунтям для утвердження в громадській свідомості преси

як «четвертої влади». І ця влада має бути відповідальною не лише за інформацію як таку, а й за те який вплив вона справлятиме на психологічне здоров'я і благополуччя людей).

Вплив масової комунікації може бути функціональним і дисфункціональним, явним і латентним. Інформаційне поле масової комунікації є ареною боротьби інтересів різних соціальних груп за увагу аудиторії. Дисфункціональні наслідки масової комунікації можуть виявлятися у зростанні соціальної напруги й конфліктів [1]. Проблему впливу засобів масової комунікації на психічне здоров'я та життєстійкість особистості вивчали такі вітчизняні і зарубіжні науковці: А. Горчикова, В. Зливков, Д. Крат, А. Руденко, П. Фролов, В. Шульц та ін.

ЗМІ мають сприяти розвитку громадянина – патріота своєї країни, а також унікальної індивідуальності особистості котра здатна змінювати себе сама і навколишній світ. Передусім, зауважу, що розвиток особистості є неперервним процесом і він продовжується навіть за найнесприятливіших умов якими є й сучасна ситуація в Україні [3].

Відомо, що криза є двигуном розвитку, але котрась людина конструктивно справляється з труднощами, мобілізується після пережитої втрати, горя, а інша потребує допомоги, а за нинішніх обставин невідкладної і суттєвої.

Однією з ознак сучасного суспільства є аномія – морально психологічний стан індивідуальної або суспільної свідомості зумовлений суперечностями між проголошеними цілями і можливістю їх реалізації. Аномія виражається у відчуженні людини від суспільства апатії, розчаруванні у житті, нехтуванні правовими нормами, законами і недовірі до держави як організації політичної влади в цілому [4].

Низький рівень правової культури породжує таке явище, як правовий нігілізм – крайній прояв правового невігластва, відкидання або ігнорування права юридичних норм і загальноприйнятних правових цінностей, зневажливе ставлення до правових принципів і традицій.

Це явище набуло поширення з часів, коли юридичні норми підмінялися так званою пролетарською свідомістю революційно налаштованих мас. Розвитку цього феномену сприяли грубі порушення законності за часів культу та будівництва комуністичного суспільства. Командно-адміністративний тиск породжував зневіру у реальність демократичних принципів

Дж. Клепер, автор книг по комунікації дає класифікацію умов за яких при посередництві інформації можна впливати на людей: легше всього впливати на людей, які до цього ніякої визначеної думки з даного питання не мали інформація; закріпити позиції вже вироблені в індивіда за сприятливих умов; масова комунікація може послабити існуючі ставлення і уявлення не ставлячи собі за мету їх змінити [5].

Враховуючі зазначені умови неважко оцінити, яка інформація і на що саме була спрямована. Не випадково, простір мас-медіа буває небезпечним для молоді людини, яка не має ще власних переконань і стійких поглядів на події і світ її легше збити з пантелику, повести у тому напрямку, куди вигідно комунікатору.

Тому суспільство, доросле покоління має дбати, з одного боку про розвиток – фізичний, морально-етичний, духовний особистості; з іншого, про якість і спрямованість інформації, яка надходить. Величезне значення як кілька років тому, так і сьогодні має формування національної ідентичності як стрижня існування незалежної України.

Як відомо, маніпулювання – це спосіб психологічного впливу, спрямований на зміну напрямку активності аудиторії, її ідей, думок, поглядів. Маніпуляція свідомістю – це своєрідне панування над духовним станом людей, управління їхньою поведінкою шляхом нав'язування ідей, установок, мотивів, стереотипів поведінки вигідних суб'єкту впливу.

Визначимо три базові рівні маніпулювання: посилення існуючих у свідомості людей потрібних маніпулятору ідей, установок, мотивів, цінностей, норм; часткові малі зміни поглядів на ті чи інші події, процеси, факти, що також впливає на емоційне і практичне ставлення людей до конкретного явища; докорінна, кардинальна зміна життєвих установок шляхом поширення серед людей сенсаційних, драматичних, надзвичайно важливих для них повідомлень.

Отже, в більшості випадків саме від правильного вибору спрямування та акцентів інформаційного повідомлення, а також комунікаційних каналів, які використовуються для його поширення, залежить наскільки зміст цього повідомлення буде сприйнятий його кінцевими споживачами та задовольнятиме їхні потреби.

Маніпуляція в інформаційній сфері – вид психологічного впливу, що здійснюється через ЗМІ, що призводить до пробудження у об'єкта впливу намірів, які змінюють його бажання, настрої, поведінку, погляди тощо. В українському медіа-просторі зараз багато інформації, і щоб не стати її заручниками необхідно споживати новини з перевірених джерел: це можуть бути авторитетні журналісти або ресурси, які подають якісну інформацію.

Основна складність проблеми полягає в тому, що реальність, яку пропонують сьогоднішні ЗМІ, часто буває опосередкована чисєю думкою, спрощена і не завжди пропонує людині можливості для роздуму, аналізу.

Спотворення інформації часто провокується не лише її виробником, але і тим, хто її сприймає, оскільки людині властиво досить вибірково сприймати нескінченно різноманітну інформацію про те, що її оточує. У першу чергу, ці впливи функціонують, спираючись на емоційну сферу особистості. Емоції виступають невід'ємною частиною сприйняття ЗМІ, в першу чергу, радіо і телебачення: почут-

тя, які переживає суб'єкт під час перегляду або прослуховування чогось, – основна частина його психологічного досвіду.

Важливою умовою інформаційно-психологічної безпеки особистості є стійкість особистості до різних інформаційно-психологічних впливів, що проявляється у вибірковості при виборі інформації в результаті її критичного аналізу, вмінні оцінювати негативні та суперечливі впливи. Це передбачає певний рівень розвитку свідомості, сформованість певних когнітивних структур.

В умовах фізичної війни на арену також вступає війна інформаційна. Небезпека російської пропаганди полягає у поширенні неправдивої інформації, а також у розсіюванні паніки серед українців. Щоб знати, що відбувається, українці щодня споживають чималу кількість інформації з традиційних та соціальних медіа, а тому якісна робота журналістів та навички медіагігієни вкрай необхідні для адекватного сприйняття дійсності.

Війна, яка зараз є в Україні особливо активно супроводжується російськими хвилями дезінформації, інформаційно-психологічними кампаніями. Вони посилюються з кожним значущим актом дії РФ, і масштабна ракетна атака українських міст та об'єктів інфраструктури. Цими дезінформаційними атаками, численними фейками і брехнею з екранів російського телебачення, телеграм-каналів росіяни прагнуть посіяти паніку, залякати українців. Тому, вся діяльність українських медіа під час російської агресії підпорядкована єдиній національній меті – спротив загарбникам, зокрема інформаційний спротив задля перемоги над агресором [7].

Відтак, сьогодні, коли мас-медіа стали передавачами масової інформації, інформаційна війна є потужною зброєю, яка здатна поширити паніку серед суспільства та навіть впливати на перебіг воєнних дій. Хоча інформаційна війна – це та, яка не передбачає воєнні дії й не призводить безпосередньо до людських втрат, однак вкрай важливо розуміти, що інформаційна війна відіграє колосальну роль у боротьбі.

Під час інформаційної війни через різноманітні методи та засоби пропагандистського впливу на людську свідомість, автори дезінформації та маніпуляцій намагаються маніпулювати масами та схилити реципієнтів на вигідну для них сторону. Основне завдання інформаційної війни – дестабілізувати моральну витривалість суперника та заволодіти ним, щоб мати перевагу.

Саме тому необхідно, щоб інформація, яку продукують автори інформації та відповідно отримують споживачі інформації, відповідала усім журналістським стандартам. Зокрема, з найважливішого – була достовірною, адже це один із тих професійних журналістських стандартів, яким найчастіше нехтують під час інформаційної війни. Окрім цього, реципієнтам важливо розвивати навички критичного мислення, щоб могли виявити ворожу пропаганду.

Для представників з високим рівнем життєстійкості характерно переконання у необхідності власної активності й вибору, прагнення до пошуку шляхів і здійснення дій, спрямованих на подолання переживання самотності, відсутність будь-яких негативно забарвлених переживань, спрямованість думок на формулювання чітких цілей, здатність до аналізу власної поведінки, негараздів та помилок попередніх вчинків і подій, що передували переживанню самотності. Осіб з низькою життєстійкістю недостовірна інформація впливає на переживання та прояви самотності: пасивність, безпорадність, вагання при прийнятті рішень, невіру в можливість контролювати і впливати на події власного життя.

Можна зробити висновок, що особистість із розвиненою життєстійкістю може адекватно реагувати на потік інформації. Потрібно навчилася сприймати фільтровану інформацію, яку ми отримуємо із різних джерел, при цьому не піддаватися паніці та обмірковувати шляхи вирішення питання. Отриманий досвід успішного подолання кризових обставин, сприяє як особистісному зростанню так і для підтримки психічного здоров'я особистості.

Список використаних джерел:

1. Власюк О. С., Крисаченко В. С., Степико М. Т. та ін. Український соціум. Київ: Знання України, 2015, 532 с.
2. Демідова А. А., Ярова А. Б. Засоби масової інформації як «четверта неформальна гілка публічної влади». *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Управління ресурсним забезпеченням господарської діяльності підприємств реального сектору економіки»* (30 жовтня 2017 р.). Полтава: РВВ ПДАА, 2017. С. 33–34.
3. Злишков В. Українське телебачення і криза національної ідентичності. *Соціальна психологія*. № 5. С. 23–24.
4. Іванов В. Правові умови діяльності українських мас-медіа. Інформаційне законодавство – український та зарубіжний досвід. Київ: Центр вільної преси, 2018. С. 135–137.
5. Мороз О. Як не стати овочем. Інструкцій з виживання в інфопросторі. Харків: Віват, 2021. 256 с.
6. Нашинець-Наумова А. Ю. Інформаційна безпека: питання правового регулювання: монографія. Київ: Гельветика, 2017. 168 с.
7. Руденко А. Ф. Соціальні мережі як ефективний засіб громадської самоорганізації в сучасній Україні. Анотація. 2018 р. 17 с.
8. Смирнова М. Створення стереотипів засобами масової інформації в добу інформаційного суспільства. *Теле та радіожурналістика*. 2016. Вип. 15. С. 63–67.
9. Шульц В. Процес комунікації. *Публіцистика. Масова комунікація*. Київ: АУП, ЦВП, 2007. 620 с.

ЛІДЕРСТВО ЯК СУСПІЛЬНЕ ЯВИЩЕ

Дорошенко О. В.

Науковий керівник: *Гресько І. М., асистент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Лідерство є однією з найважливіших складових суспільних відносин та динаміки сучасного світу. Феномен лідерства розповсюджений у сьогоденні, але й досі виникають питання, що таке лідерство: чи вроджені якості лідера, чи набуті, як лідерство проявляється та за що відповідає.

Метою даної роботи є дослідження лідерства як суспільного явища з метою розкриття його природи, впливу та важливості для сучасного суспільства.

Різні науки мають власний погляд на тлумачення поняття «лідер». У психолого-педагогічній науці – це найавторитетніша особистість, яка відіграє центральну роль в організації спільної діяльності і регулюванні взаємостосунків. Так, у філософській літературі термін «лідер» визнається як найбільш авторитетний член організації або соціальної групи. Його особистісний вплив дозволяє йому відігравати головну роль у різних політичних, моральних і соціальних ситуаціях. Водночас учені (І. Коротець, Л. Штомпель, О. Штомпель) зазначають, що авторитет лідера має неформальний характер і виникає стихійно. Соціологія й економіка вбачають у лідері члена групи, який користується великим авторитетом, впливом у будь-якому колективі, здатний очолити групу; людина, яка завдяки своїм особистим якостям має значний вплив на членів соціальної групи [1].

Під лідерством розуміється спроможність впливати на окремі особистості та соціальні групи, трудові колективи, спрямовувати їхні зусилля на досягнення мети організації, фірми, підприємства. Так, Р. Л. Дафт (Richard L. Daft) трактує лідерство як взаємовідносини між лідером і членами групи, які чинять вплив один на одного і спільно прагнуть реальних змін і досягнення результатів, що відбивають загальну мету. Дж. Террі (J. Terry) вважає, що лідерство – це вплив на групи людей, який спонукає їх до досягнення спільної мети. Інші науковці такі як Р. Танненбаум (R. Tannenbaum), І. Вешлер (I. Weschler) і Ф. Масарик (F. Masaryk) визначають лідерство як міжособистісну взаємодію, яка виявляється в конкретній ситуації на основі комунікативного процесу і спрямована на досягнення мети. За американським вченим Б. Балдером (B. Balder) лідерство – це «ярлик», який наклеюють на поведінку інших людей. Тобто якість, котра визначається як лідерство, спричинює певну поведінку.

Найзагальнішим визначенням лідерства є пояснення цього феномену як соціально психологічного процесу в колективі чи групі, побудованого на впливі особистого авторитету якоїсь людини на поведінку її членів. Лідерство можна назвати одним з унікальних феноменів політичного і суспільного життя, пов'язаних із

здійсненню владних функцій. Воно є неминучим у будь-якому цивілізованому суспільстві і пронизує всі сфери життєдіяльності.

Існують такі критерії оцінки лідерства:

1. Вроджене прагнення вести за собою.
2. Мотивація першості. Першість передбачає кращі, ніж в інших, життєві результати, що є наслідком зусиль людини, які демонструють її професіоналізм, компетентність, здібності, таланти та інші видатні якості.
3. Впливовість.
4. Зануреність і закоханість у свою справу.
5. Компетентність і креативність.
6. Психологічна надійність – здатність, за словами вченого, підтримувати потрібний рівень «я хочу», «я можу» і «я повинен» у різних, особливо напружених, ситуаціях життєдіяльності.
7. Адекватна самооцінка і саморегуляція.
8. Самовдосконалення [2].

Сучасне розуміння лідерства, будучи результатом тривалої еволюції класичних теорій лідерства, передбачає інтеграцію всіх попередніх підходів, методів і способів впливу на людей, поєднуючи з конкретною ситуацією, що дозволяє трактувати лідерство не тільки як науку, а й як мистецтво (тобто практику) менеджменту. Менеджмент використовує лідерство як один з механізмів інтеграції групової діяльності для досягнення цілей організації і характеризує специфічну форму управлінських відносин в групі. Дослідження у сфері лідерства показали, що в ефективності керівництва вирішальну роль можуть відіграти додаткові, ситуативні чинники: потреби і особисті якості підлеглих, характер завдання, вимоги і вплив середовища, інформація та ін.

Крім того, ефективного керівника-лідера вирізняє певна система якостей: творча обдарованість, високий рівень інтелекту, харизматичність, ініціативність, упевненість у своїх силах тощо. Сфера впливу неформального лідера може виходити за адміністративні межі формальної організації. Чинники, що визначають можливість стати лідером, такі: вміння користуватися владними повноваженнями, професійна компетентність, організаційні здібності, високі моральні якості, харизматичний вплив та інші якості і можливості. Особливо важливою складовою психологічної структури особистості лідера є спроможність раціонально використовувати надану владу [3].

Основа лідерства – специфічний тип відносин управління, або лідерський тип. У наукових джерелах визначено три основних теоретичних підходи до розуміння поняття лідерства:

1. *Харизматичний підхід* стверджує, що лідером може стати людина, яка має певний набір особистих якостей і здатна організувати інших до високопродуктивної праці;

2. *Ситуаційний підхід* визначає, що лідерами стають люди не тільки в силу своєї особистості, скільки завдяки різним ситуаційним факторам і відповідності взаємозв'язку між лідером і ситуацією. Ця теорія показує, що в ефективному керівництві вирішальну роль можуть відігравати ситуаційні фактори, які включають потреби і особисті якості підлеглих, характер завдання, потреби, наявність інформації.

3. *Синтетичний підхід* розглядає лідерство як процес організації міжособових відносин в групі, а лідера – як суб'єкта управління цим процесом. Лідерство за цією теорією розглядається як сумісна групова діяльність.

Груповий розвиток визначається за різними ознаками:

- за змістом діяльності (лідер-натхненник, лідер-виконавець, одночасно лідер-натхненник і лідер-виконавець);
- за характером діяльності (універсальний, ситуаційний);
- за стилем лідерства (авторитарний, демократичний, ліберальний). Найбільш поширеною є класифікація лідерства за стилем.

Існують авторитарний, демократичний та ліберальний стилі управління. Суть авторитарного стилю у владі та повному підпорядкуванні, демократичного – делегуванні повноважень та співпраці, ліберального – самостійності підлеглих.

Американський дослідник Р. Лайкерт зробив висновок, що стиль керівництва незмінно буде орієнтованим або на роботу, або на людину і запропонував чотири базові системи стилю лідерства:

1. Експлуатаційно-авторитарний, при якому керівником нав'язується підлеглим рішення, мотивація здійснюється за допомогою погроз.

2. Доброзичливо-авторитарний, характеризується тим, що керівництво приймає форму поблажливої опіки персоналу, мотивація здійснюється за допомогою винагород.

3. Консультативно-демократичний, характеризується тим, що керівник проявляє неповну довіру до підлеглих, допускає обмін думками, персонал відчуває свою відповідальність.

4. Групова участь, характеризується тим, що керівники повністю довіряють підлеглим, мотивація здійснюється за рахунок економічної винагороди, а персонал на всіх рівнях відчуває реальну відповідальність за цілі організації [4].

Лідерство вважається ефективним тоді, коли лідер намагається реалізовувати наступне:

1. Створює натхненне бачення майбутнього – бачення забезпечує напрямок, встановлює пріоритети та допомагає визначити ступінь досягнення поставлених завдань.

2. Мотивує і надихає людей залучатися у реалізацію бачення.

3. Керує процесом реалізації бачення.

4. Тренує і створює команду, щоб вона була більш ефективною у досягненні бачення [5].

Проаналізувавши теоретичні матеріали, можна зробити висновок, що лідерство – це процес впливу на групу людей з метою досягнення спільної мети або завдання. Воно включає в себе керівництво, організацію та мотивацію інших, а також прийняття важливих рішень для досягнення поставлених цілей. Лідерство, як суспільне явище, виявляє свою важливість у всіх сферах життя, від політики і бізнесу до освіти та культури.

Список використаних джерел:

1. Слюсаренко О. О. Поняття «лідер» і «лідерство» в сучасній науковій літературі. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. Випуск 2(39). Харків. 2016. С. 244–246.

2. Сергєєва Л. М., Кондратьєва В. П., Хромей М. Я. Лідерство. Навчальний посібник для учнів/студентів професійних навчальних закладів із спеціальності «Комерційна справа». Лілея-НВ. Івано-Франківськ. 2015. С. 17–21.

3. Кожушко Л. Ф., Щербакова А. С. Лідерство як передумова ефективної системи менеджменту організації. Національний університет водного господарства та природокористування. Серія «Економічні науки». Випуск 4(92). Рівне. 17.11.2020. С. 85–95. DOI:10.31713/ve420209.

4. Навчально-інформаційний портал ВП НУБІП України «Ніжинський агротехнічний інститут». Сутність лідерства і його основні типи. URL: <http://moodle.nati.org.ua/mod/book/view.php?id=5282&chapterid=1170> (дата звернення 03.11.2023).

5. Лідерство та усе, що з ним пов'язано. URL:<http://cpls.kubg.edu.ua/hromada/statti/656-liderstvo-ta-use-shcho-z-nym-pov-iazano.html> (дата звернення 03.11.2023).

СЕКЦІЯ 7

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ДОСВІДУ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК ЧИННИК ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА ЖІНОК РЕПРОДУКТИВНОГО ВІКУ

Гутник Д. І.

Науковий керівник: *Оверчук В. А, доктор економ.наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Підлітковий вік є одним із ключових періодів розвитку індивіда, коли відбуваються значущі зміни у фізичному, психологічному та соціальному вимірах життя. Цей період, який приходить приблизно між дитячим і дорослим віками, визначається різними фізіологічними, психологічними та соціокультурними аспектами. Підлітки стикаються з багатьма новими викликами та можливостями, які впливають на їхнє самовизначення, ідентичність, взаємини з оточуючим світом та багато інших сфер життя. Цей період також відомий своєю динамікою, коли підлітки шукають відповіді на питання про себе, своє місце у суспільстві, свої цінності та мету.

Вивчення поняття «досвід підліткового віку» є важливим завданням у психології та соціології, оскільки це допомагає розкрити і розуміти процеси, які відбуваються на цьому етапі життя. Досвід підліткового віку включає в себе велику кількість аспектів, від особистісного розвитку до взаємин з оточуючим світом, від формування цінностей до виявлення ідентичності [1].

Згідно з класичною психологічною наукою, представленою такими вченими, як Л. І. Божович, Л. С. Виготський, І. В. Дубровіна, Д. Б. Ельконін, С. Л. Рубінштейн, Д. Й. Фельдштейн, В. Є. Чудновський, С. Г. Якобсон та інші, підліток досягає рівня когнітивного розвитку, який дозволяє йому аналізувати та розуміти нормативно-ціннісний потенціал духовних відносин між людьми. У цьому віці підліток також стає більш критичним до норм і догм, що прийняті дорослими, і розвиває власну систему моральних цінностей, які відповідають його власним переживанням і розумінню [1].

Схожі наукові положення також відображені в дослідженнях сучасних вчених, які працюють як за кордоном, так і в Україні, таких як Ю. А. Алексеева, І. Д. Бех, М. Й. Боришевський, І. С. Булах, І. С. Кон, Л. Е. Орбан-Лембрик, Б. Нью-

комб, Р. В. Павелків, К. Н. Поливанова, А. О. Реан, Х. Ремшмідт, Є. В. Суботський, В. О. Татенко, Н. О. Чикалов та інші.

Теоретичний аналіз підходів до вивчення поняття «досвід підліткового віку» у психологічній науці є важливим етапом дослідження [4]. Цей аналіз допомагає розуміти, як психологи розглядають та визначають цей концепт. Ось деякі з ключових підходів до вивчення досвіду підліткового віку:

1. *Розвитковий підхід*. Згідно з цим підходом, досвід підліткового віку розглядається як невід’ємна частина процесу розвитку особистості. Підлітковий період вважається критичним для формування ідентичності, соціальних навичок, особистісних цінностей та інших аспектів. Дослідники цього підходу досліджують, як підлітки вирішують важливі завдання розвитку та як це впливає на їхнє майбутнє.

2. *Контекстуальний підхід*. Згідно з цим підходом, досвід підліткового віку розглядається в контексті соціокультурного, сімейного та інституціонального оточення. Дослідники звертають увагу на вплив зовнішніх факторів на досвід підлітків, таких як виховання, освіта, релігійні переконання, стереотипи тощо.

3. *Психосоціальний підхід*. Цей підхід акцентує на вивченні психологічних і соціальних аспектів досвіду підліткового віку. Дослідники цього напрямку досліджують питання взаємодії підлітків з ровесниками, батьками, вчителями та іншими соціальними групами, а також вивчають психологічні аспекти самосвідомості, емоційного розвитку і формування цінностей.

4. *Біологічний підхід*. Деякі дослідники вивчають досвід підліткового віку через призму біологічних змін, які відбуваються в організмі під час цього періоду. Наприклад, вони можуть досліджувати вплив гормональних змін на психічний стан підлітків.

5. *Екологічний підхід*. Цей підхід розглядає досвід підліткового віку як результат взаємодії особистості з природним та соціальним оточенням. Дослідники цього напрямку аналізують вплив природних факторів, таких як клімат, інфраструктура місця проживання, а також соціальних структур на досвід підліткового віку [4].

Ці підходи не виключають один одного і часто комбінуються в дослідженнях. Розуміння різних аспектів досвіду підліткового віку допомагає психологам і дослідникам краще розуміти процеси формування особистості підлітків та їх вплив на подальше життя.

У підлітковому віці інтелектуальний розвиток досягає свого піку, що дозволяє підліткам усвідомлено будувати свій світогляд, розробляти індивідуальну систему цінностей та формувати уявлення про себе («Я-концепцію»). Важливо відзначити, що сам образ «Я» в цей період може бути нестабільним і менш позитив-

ним у порівнянні з іншими віковими періодами. Цей процес зазвичай починається приблизно від 12 до 13 років [2].

У рамках епігенетичної концепції Е. Еріксона підлітковий вік відіграє ключову роль у розв'язанні центральної завдання, яка полягає в розвитку почуття рольової ідентичності. Це почуття включає в себе не лише актуальні рольові ідентифікації, а також досвід, накопичений на попередніх стадіях розвитку. Підліток синтезує цей досвід і використовує його як основу для подальшого формування своєї особистості, що вже в дорослому віці [2].

Підлітковий вік також відзначається стійким прагненням до розумової активності, навчання новим знанням і навичкам, а також формуванням свідомого інтересу до конкретних навчальних предметів і галузей знань, таких як наука, техніка, мистецтво, спорт.

Цікаво, що більшість психологів вважає підлітковий вік критичним упродовж усього його тривання. Якщо розглядати динаміку психічних порушень, можна відзначити, що вони проходять певні етапи розвитку, під час яких досягають найвищого ступеня вираженості. У підлітковому віці період кризи відзначається значним прискоренням цього болючого циклу, що призводить до того, що будь-який з етапів може бути або дуже коротким, або навіть не спостерігатися взагалі. Часто патологічна складновиховуваність підлітків може здатися абсолютно несподіваною та незрозумілою для їхнього оточення [1].

Під час пубертатного віку може відзначатися підвищена кризовість, яка часто супроводжується тенденцією до криміналізації. У цей період підлітки відчують підвищену потребу в міжособистісному спілкуванні з однолітками, бажання здобувати визнання в їхньому оточенні і чутливо реагувати на думку інших. Ця емоційна нестійкість і схильність до фіксації негативних переживань може призводити до конфліктів і навіть протиправної поведінки, що може в результаті призвести до соціальної ізоляції [3].

У підлітковому віці відбуваються значні зміни в емоційній сфері. Діти стають краще розрізняти різні емоції, і в цьому віці поняття «емоційних» стають більш чіткими. Підлітки розширюють свій словник емоцій і вчаться розрізняти їх за різними параметрами. Підлітки також відзначаються тим, що вони дуже яскраво та інтенсивно переживають різні події у своєму житті, як позитивні, так і негативні емоції.

У психології і соціології існує кілька теорій, які пояснюють формування поглядів на майбутнє в підлітковому віці [3]. Ось декілька з них:

1. *Теорія соціалізації (Ерік Еріксон).* Ця теорія вказує на важливість впливу сім'ї, школи, рівнів соціальної підтримки і медіа на формування поглядів підлітків на майбутнє. Вона стверджує, що соціалізація визначає очікування і можливості підлітків у майбутньому.

2. *Теорія ідентичності (Джеймс Марсія)*. Згідно з цією теорією, підлітки активно формують свою ідентичність, включаючи свої цінності, переконання і цілі. Процес визначення власної ідентичності може суттєво впливати на їхні погляди на майбутнє.

3. *Теорія розвитку (Жан Піаже)*. Ця теорія вказує на те, що підлітки пройшовши різні розвиткові етапи, розвивають нові когнітивні здібності та розуміння. Ці нові здібності можуть вплинути на їхні можливості та погляди на майбутнє.

4. *Теорія внутрішньої мотивації (Альфред Адлер)*. Ця теорія вказує на важливість внутрішньої мотивації та цілей у формуванні поглядів на майбутнє. Підлітки, які мають яскраву внутрішню мотивацію до досягнення своїх цілей, можуть розвивати позитивні погляди на майбутнє.

5. *Теорія соціального порівняння (Леон Фестінгер)*. Згідно з цією теорією, підлітки порівнюють себе з іншими людьми, особливо з ровесниками, і це порівняння може вплинути на їхні погляди на майбутнє [4].

Ці теорії вказують на складність формування поглядів підлітків на майбутнє і показують, що цей процес залежить від багатьох факторів, включаючи соціальні, психологічні і індивідуальні чинники [4].

Таким чином теоретичний аналіз досвіду підліткового віку у контексті готовності до материнства розкриває складність та індивідуальність цього процесу. Враховуючи, що формування поглядів підлітків на материнство є унікальним для кожної особи, важливо розглядати цей аспект як індивідуалізований та залежний від багатьох факторів.

Підлітковий вік є періодом значущих змін та визначається розвитком індивідуальної ідентичності. У цьому віці підлітки формують свої цінності, переконання та уявлення про майбутнє. Цей процес взаємодії із самим собою є ключовим чинником, який впливає на їхні відносини з материнством.

Соціокультурний контекст також має значущий вплив на формування поглядів підлітків на материнство. Культурні норми, цінності, традиції та стереотипи впливають на їхнє розуміння цього соціального явища. Підлітки сприймають материнство через призму свого культурного спадку, що може визначити їхні погляди та відношення до цього поняття [5].

Психологічні аспекти, такі як емоційний розвиток, самосвідомість та взаємодія з іншими, також впливають на готовність підлітків до материнства. Відчуття бажання стати батьками може бути сильним і особистим для деяких підлітків, тоді як інші можуть відкладати це рішення на пізніше через різні психологічні аспекти свого життя [4].

Зрозуміння впливу підліткового віку на формування поглядів щодо материнства є надзвичайно важливим для педагогів, батьків і фахівців у галузі психології та соціології, які працюють з підлітками і молоддю. Враховуючи індивідуальний

та контекстуальний характер цього процесу, можна створити більш ефективні методи підтримки та навчання для молоді, що враховуватимуть їхні унікальні потреби та переконання, сприяючи позитивному розвитку їхнього майбутнього життя та батьківства.

Список використаних джерел:

1. Куца С. В. Формування особистісної готовності жінки до материнства : thesis. 2017. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/123456789/18961> (дата звернення: 06.11.2023)
2. Магдисюк Л. І. Життєві кризи та психологічна готовність молоді до материнства. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 110–115. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.14> (дата звернення: 01.10.2023)
3. Тимошенко А. К. Психологічна готовність жінки до народження дитини : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6461> (дата звернення: 06.10.2023)
4. Школярєнко А. П. Психологічна готовність жінки до материнства : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/1965> (дата звернення: 02.11.2023)
5. Synhaivska I., Fedorets S. Adolescence as one of the critical periods of psychosexual human development. *"Scientific notes of the University" KROK*. 2022. No. 4. P. 107–114. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-107-114> (date of access: 01.11.2023).

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-ОГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сидоренко Ж. В.

Сисак А. В.

В умовах повномасштабної війни, яку розв'язала російська федерація всі громадяни України опинилися в надзвичайній, небезпечній та невизначеній ситуації, яка потребує мобілізації ресурсів для значних трансформацій, соціального прогресу, формування принципово нових цінностей, сенсів заради майбутнього. У зв'язку з цим особлива увага фахівців приділяється проблемі забезпечення психологічного здоров'я населення, зокрема працівників бізнес-організацій, розробці засобів його збереження.

Проблема психологічного та психічного здоров'я є предметом дослідження різних галузей науки, зокрема й психології. Сучасні дослідники основну увагу приділяють аналізу змісту та структури психологічного здоров'я у різних категорій та прошарків населення. Серед вітчизняних дослідників розробкою цієї проблеми займаються такі видатні вчені, як Б. В. Барчі [1], Л. Г. Боброва [2], Ю. Д. Бойчук, Н. В. Науменко, О. І. Василевська, Н. В. Жигалкіна (Лебедєва), Л. М. Карамушка [3, 4], О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, Ю. І. Кашлюк, В. І. Лагодзинська,

Н. В. Павлик, Т. О. Работа, Т. М. Титаренко [5], А. М. Шевченко [6], Н. Ю. Ярема та інші. Разом із тим, проблема визначення дієвих засобів підтримки психологічного здоров'я персоналу бізнес-організацій під час війни є недостатньо розробленою. Аналіз психологічних наслідків повномасштабної війни в Україні лише розпочався.

Мета роботи полягає у дослідженні психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій під час воєнного стану та визначенні засобів його підтримки.

Дослідження складових психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій, які перебувають в різних за рівнем безпеки регіонах України, відбувалося у чотири етапи. Вони включали змістовний аналіз феномена психологічного здоров'я особистості, визначення його структурних компонентів, якісний та кількісний аналіз основних компонентів психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій, виділення основних соціально-психологічних чинників, які визначають його у період війни, розробку підходів до підтримки та збереження психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій в умовах війни в Україні.

У дослідженні брали участь працівники бізнес-організацій середнього та малого бізнесу кількістю 73 особи, чоловіки та жінки, віком від 25 до 45 років. У відповідності до мети та завдань дослідження, всі респонденти були розподілені на дві групи в залежності від регіону України, де вони перебували. До 1-ої групи (35 осіб) увійшли працівники, які живуть та здійснюють діяльність в бізнес-організаціях Харкова та Миколаєва, які належать до міст, де ведуться бойові дії; до 2-ої групи (38 осіб) увійшли працівники, які мешкають та працюють у Львові, Івано-Франківську та Тернополі, які не належать до міст, де ведуться бойові дії.

Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою валідних методик, які адаптовані вітчизняними науковцями:

1. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-SCALE)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. Van Der Veld, & E. S. Becker) (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко). Методика включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала. Вона дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, яке дозволяє зберігати стійкість до стресів та встановлювати конструктивні соціальні контакти з людьми.

2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The modified bbc subjective well-beingscale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwanpauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер). Методика включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя»; 2) «фізичне здоров'я та благополуччя»; 3) «стосунки». Вона містить 24 пункти, які оцінюють респонденти за 5-бальною оцінною шкалою.

3. «Шкала негативного впливу роботи» (Д. Ватсон) (адаптація С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, Є. В. Тополова). Методика складається з 10 питань та вимірює рівень негативного впливу роботи на психологічний стан працівника.

4. Опитувальник «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» (ІМПЗ), розроблена А. В. Козловим. Дозволяє виявити індивідуальну модель психологічного здоров'я. Методика складається з 86-ти тверджень, які розподілені за 8-ма шкалами: стратегічний вектор; просоціальний вектор; Я-вектор; творчий вектор; духовний вектор; інтелектуальний вектор; сімейний вектор; гуманістичний вектор.

Також використано методи математичної статистики для визначення достовірності розбіжностей між показниками досліджуваних груп.

Дослідження рівня психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій в умовах війни показало, що співробітники, які живуть та працюють у небезпечних містах, мають нижчий рівень ментального здоров'я, здатності долати труднощі, ефективності та продуктивності життєдіяльності, у порівнянні з працівниками з умовно безпечних регіонів України. У досліджуваних 1-ої групи виявлено низький рівень позитивного ментального здоров'я ($18,6 \pm 3,5$ балів), у досліджуваних 2-ої групи – середній рівень ($25,3 \pm 4,7$ балів). Відмінності значущі на $p \leq 0,05$ рівні за t-критерієм Стюдента.

Мешканці небезпечних районів відчувають нестабільність психічних станів, коливання настрою, втрату інтересу до певних видів активності, нестачу енергії, відмову від довоєнних захоплень, стрес, почуття провини, злість, відсутність планів на майбутнє, розчарування, безпорадність, самотність, розгубленість тощо. Мешканці більш безпечних міст відчувають це у значно меншому ступені. Для них більш характерними є зацікавленість життям, задоволення ним, відчуття приналежності до спільноти, усвідомлення власної корисності для родини, суспільства; успішне додання труднощів, впевненість, плани на майбутнє тощо.

Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалою «Психологічне благополуччя» на $p \leq 0,05$ рівні значущості за t-критерієм Стюдента. Показники суттєво вищі у працівників з безпечних регіонів ($47,4 \pm 5,1$) на відміну від групи, що живе ближче до зони бойових дій ($38,5 \pm 4,2$). Тобто вони відчувають себе здатними контролювати власне життя, впевнені в собі, власних переконаннях; прагнуть до розвитку та зростання, мають цілі, які надають життю сенс.

Негативний вплив роботи більшою мірою відчувають працівники бізнес-організацій, які живуть та працюють у містах, що знаходяться у зоні бойових дій. Негативні переживання, які пов'язані з роботою, відображають загальний стан їхнього психічного життя, тобто вони перебувають у стресовому, напруженому стані майже постійно. Будь-які негаразди, утруднення, затримки, що пов'язані з роботою, потрапляють на «підготовлений ґрунт» та викликають неадекватні реакції у відповідь.

Фахівці, які перебувають у відносно спокійному, стабільному середовищі піклуються про майбутнє власної кар'єри, мають певні домагання щодо підвищення по службі тощо. Також вони мають бажання працювати у комфортних умовах, мати більше зручностей на робочому місці, отримувати матеріальну та моральну винагороду. Мешканці зони бойових дій не приділяють цим проблемам уваги. Напевне для них у теперішній час є більш актуальні проблеми, які пов'язані із збереженням фізичного здоров'я та навіть життя.

Більшість респондентів обох груп вважають, що працюють в компаніях із проблемним організаційним розвитком. Тобто в організаціях, які характеризуються: відсутністю конкретних та зрозумілих співробітникам цілей компанії; відстороненням працівників від ухвалення стратегічних рішень; протистоянням між керівництвом та співробітниками; гальмуванням нових ідей та інновацій щодо поліпшення організаційних процесів; відсутністю підтримки працівників в їх самореалізації; придушенням ініціатив та ентузіазму робітників.

Значущих відмінностей між показниками психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій з різних регіонів України отримано не було. Найбільш вираженим у респондентів обох груп є сімейний вектор ($7,2 \pm 2,2$ – 1-ша група, $6,9 \pm 2,3$ – 2-га група), що вказує на роль родини у підтримці спокою, рівноваги, оптимізму на сучасному етапі життя.

На основі результатів емпіричного дослідження були розроблені практичні рекомендації щодо підтримки психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій в умовах війни. Робота з відновлення та підтримки психологічного здоров'я працівників вітчизняних бізнес-організацій може проводитися індивідуально та/або в групі. Виділення складових психологічного здоров'я дозволяє визначити такі завдання психологічної профілактики та корекції: відновлення цілісності особистості; навчання позитивному мисленню, прийняттю себе та інших; розвиток рефлексивних вмінь, потреби в саморозвитку та самореалізації.

Психологічна допомога повинна починатися з визначення особливостей порушень психологічного здоров'я, наявності нервово-психічних розладів, індивідуальних моделей реагування на надзвичайну ситуацію. На першому етапі відновлення увага зосереджується на стабілізації психічного та психофізіологічного станів, послабленні тривоги та страхів. На другому етапі формуються адаптивні оптимальні психологічні реакції на ситуацію, що травмувала; особистість, за допомогою психолога, мобілізує внутрішні ресурси для подолання негативних станів, вироблення нових моделей поведінки, стимулювання соціальної активності. Відновлювальна програма не повинна бути усередненою, знеособленою або уніфікованою. Вона повинна створювати можливості для індивідуалізації розвитку людини та підсилення особистості. Конкретні технології, методики, вправи, ігри, кейси обираються для кожної людини / групи окремо.

Перспективами нашого подальшого дослідження є розширення вибірки для більш чіткого і детального вивчення особливостей психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій, встановлення гендерних відмінностей та розробка тренінгових програм, націлених на відновлення і укріплення здоров'я означеної категорії населення України.

Список використаних джерел:

1. Барчі Б. В. Психологічне здоров'я: надання психологічних послуг населенню. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Львів, 18 жовт. 2019 р. Львів, 2019. С. 18–21.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*. 2022. Вип. 3(67). С. 124–133. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133>.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 140–150.
5. Шевченко А. М. Комплекс методик для дослідження психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. Вип. 2-3, № (9–10). С. 109–118.

ПСИХОСОМАТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Суханова О. О.

Науковий керівник: *Сидоренко Ж. В.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса

Психосоматичні порушення пов'язані з впливом психічних чинників на фізичне здоров'я. Це може бути результатом стресу, емоційних переживань та нездорової адаптації до життєвих обставин. Психосоматичні прояви можуть включати різноманітні симптоми, такі як біль, головний біль, нудота, слабкість тощо, і можуть виникнути без наявності конкретної фізичної хвороби.

Нейропсихологічний аспект цього питання вказує на важливість психічного стану та його взаємодії з фізичним здоров'ям. Психосоматичні захворювання можуть бути спричинені нездатністю нервової системи адаптуватися до стресових ситуацій.

Існують і психосоматичні захворювання, які мають явно визначені психогенні причини. Наприклад, стрес може впливати на хронічні захворювання, такі як

ревматоїдний артрит, виразковий коліт, бронхіальна астма, ендокринні порушення та інші [3]. Стрес може впливати на фізіологічні процеси в організмі та призводити до загострення або прогресування цих хвороб. Розуміння взаємодії між психікою та фізичним здоров'ям дозволяє розвивати комплексні методи лікування, які враховують не лише фізичні симптоми, але й психічний стан пацієнта.

Порушення функцій опорно-рухового апарату та хребта є серйозною проблемою, яка впливає на багатьох людей. Рух є важливим елементом життя, і будь-яке порушення в цій системі може призвести до значних труднощів та впливати на якість життя пацієнтів. Больові синдроми, пов'язані з ураженням хребта (дорсалгія), можуть бути поширеними, тенденційними до хронізації та рецидивів. Це важливий аспект, оскільки біль може впливати на здатність виконувати повсякденні дії, працювати та насолоджуватися активним способом життя. Нерідко порушення функцій опорно-рухового апарату можуть викликати додаткові проблеми, такі як зниження рухливості та вплив на інші системи та органи в організмі. Баланс опорно-рухової системи важливий для підтримання загального здоров'я.

Лікування та управління цими хворобами можуть включати фізичну терапію, лікарську терапію, а також зміни в стилі життя. Раннє виявлення та ефективне управління цими ускладненнями можуть значно поліпшити якість життя та забезпечити більш активний та здоровий спосіб життя. хронічні болі є складною проблемою, яку фахівці вивчають та лікують.

Однією з основних характеристик хронічних болей є їх тривалість та дифузний поширений характер. У деяких випадках виявляється, що психічні фактори можуть впливати на виникнення і тривалість болю, і тоді їх називають психогенними болями. Психогенні болі можуть бути пов'язані з різними психічними станами, такими як депресія, іпохондрія або сенестопатія. Депресія може впливати на сприйняття болю та збільшувати його тривалість. Також існує концепція «депресія – біль», яка вказує на тісний зв'язок між цими двома станами.

Проте важливо зауважити, що не всі хронічні болі пов'язані з психічними порушеннями. Існують різноманітні фізичні причини хронічних болей, такі як захворювання опорно-рухового апарату, неврологічні проблеми, вплив травм або запалення. Лікарі проводять комплексний підхід для розуміння та лікування хронічних болей, враховуючи як фізичні, так і психічні аспекти здоров'я пацієнта [1].

Дослідженням психосоматики хвороб хребта займалися такі відомі психологи Луїза Хей, В. Жикаренцев, Ліз Бурбо, В. Синельников та ін. Хворі, у яких спостерігаються розлади опорно-рухового апарату, можуть виявляти амбіційність, наполегливість, впертість та агресивність, при цьому вони підсвідомо виражають бажання до любові, опіки та залежності. Інтрапсихічний конфлікт призводить до формування патологічних стереотипів реакцій на стресові події, що стає передумовою для розладів опорно-рухового апарату. Внутрішня психологічна конфлікт-

ність, що є базовою характеристикою особистості людей з такими розладами, проявляється у різноманітних аспектах їхнього життя.

Концепція загального адаптаційного синдрому, є ключовою серед концептуальних моделей, що вивчають роль загальних психологічних факторів. Багато експериментальних та емпіричних даних підтверджують, що стрес значно підвищує ризик психосоматичних захворювань. Проте концепція загального адаптаційного синдрому обмежує увагу, приділяючи мало уваги тим психологічним особливостям або механізмам, які посередньо впливають на руйнівний вплив несприятливих умов.

Деякі дослідники пропонують враховувати різні стресори за їхньою силою впливу та відносною значущістю, але такий підхід ігнорує індивідуально-психологічні, культурні та соціальні особливості. Визначення загальних психологічних чинників неможливе без врахування психологічних особливостей, які визначають вразливість чи резистентність до стресу та роблять можливим психосоматичний спосіб реагування на нього.

Психосоматичні розлади можуть розглядатися як унікальний особистісний спосіб реагування, який зумовлений відсутністю его-ідентичності або нечіткими кордонами тілесного его.

Психосоматичні симптоми розглядаються як захисна психічна реакція, спрямована на підтримку інтеграції «Я» та запобігання його розпаду або фрагменталізації. Відсутність самоідентичності розглядається як структурний дефект «Я», який має коріння на ранніх стадіях онтогенезу, пов'язаних із психологічним симбіозом «мати – дитина». Недостатні емоційні стосунки та неадекватна підтримка дитини можуть перешкоджати становленню її психологічної автономності та визначенню власних психологічних кордонів, порушуючи процес формування его-ідентичності.

Нестабільний психологічний базис автономності та слабкість інтеграційних механізмів особистості можуть призводити до того, що стресову ситуацію особа сприймає як загрозу своїй психологічній цілісності. Недостатні психологічні ресурси та навички можуть обмежити здатність індивіда ефективно переробляти стрес, емоційно реагувати та використовувати механізми психологічного захисту [4]. Це може призводити до серйозного психічного зриву та виникнення психосоматичних симптомів, які вважаються «примітивними психічними сигналами тривоги тіла».

Фізичне самопочуття та здоров'я залежать від успіху у власних зусиллях з самореалізації. У контексті «психосоматики зрілої людини» це означає різноманітні форми вияву соматичної патології у людей зрілого віку перед обличчям кризових ситуацій, пов'язаних із старінням. Хвороби опорно-рухового апарату можуть

викликати втрату або зниження здатності до активної професійної діяльності, емоційну та соціальну ізоляцію, зниження самооцінки та інші проблеми.

Заходи самодопомоги та психологічна підтримка можуть виявитися ефективними в подоланні конфліктів, що виникають у зв'язку із захворюванням. Важливо розуміти, що психосоматичні симптоми можуть бути не лише фізичними проявами, але і відображенням психічних конфліктів та невирішених питань.

Психосоматичний підхід до порушень опорно-рухового апарату наголошує важливість взаємодії між психічним та фізичним здоров'ям. Психосоматичні захворювання опорно-рухового апарату свідчать про тісний зв'язок між станом психіки та функціонуванням тіла. Стрес, тривога та інші емоційні фактори можуть впливати на стан м'язів, суглобів та загальний руховий апарат [2]. Стрес та психічні конфлікти можуть призводити до надмірної напруги м'язів, неправильної постави та інших проблем опорно-рухового апарату. Важливо враховувати психічні аспекти при діагностиці та лікуванні таких порушень. Лікування порушень опорно-рухового апарату повинно включати як фізичні, так і психологічні методи. Інтегрований підхід, який враховує психосоматичний компонент, може бути ефективним у покращенні результатів лікування. Оскільки стрес визначається як фактор, що сприяє психосоматичним порушенням, важливо надавати пацієнтам навички управління стресом та підтримувати їхнє психічне здоров'я. Кожна особа унікальна, і психосоматичні симптоми можуть мати різні коріння. Тому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного пацієнта при розумінні та лікуванні порушень опорно-рухового апарату.

Загалом, розглядання порушень опорно-рухового апарату як психосоматичних симптомів дозволяє глибше розуміти взаємозв'язок між психічним і фізичним станом, що відкриває нові можливості для комплексного лікування та попередження цих порушень.

Список використаних джерел:

1. Гущина С. В., Фальова О. Є. Взаємозв'язок психологічних особливостей та типів розладів опорно-рухового апарату людей зрілого віку. *Науково-методичне забезпечення якості освіти та його психологічний супровід*: матеріали наук.-практ. конф., 10 квітня 2018 р., Харків, 2018. Ч. 2. С. 292–302.
2. Коломоець М. Ю., Павлюкович Н. Д., Ходоровський В. М., Ткач Є. П. Теорії та концепції психосоматичних захворювань. *Буковин. мед. вісн.* 2018. Т. 12, № 1. С. 141–144.
3. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Медико-психологічне консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 332 с.
4. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги: методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2016. 224 с.

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ

Чуйко А. В.

Науковий керівник: *Шель Н. В.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса

Актуальність дослідження. У контексті сучасних тенденцій у галузі освіти та розвитку молоді, дослідження самооцінки старшокласників виявляється надзвичайно актуальним завданням. Вивчення самооцінки дозволяє вчасно виявляти та реагувати на психологічний стрес, який може виникнути у зв'язку з вимогами навчання та майбутніми перспективами. Підтримка належної самооцінки може сприяти зниженню ризику психологічних проблем та підтримувати ментальне здоров'я старшокласників у цей важливий період їхнього життя.

Мета дослідження. Дослідити психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Вибірку дослідження склали 40 учнів 11 класу 16–17 років Комунального закладу «Вінницький ліцей № 11».

Для дослідження рівня самооцінки була використана методика «Шкала самооцінки». Мета методики – виявити рівень самооцінки особистості. Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів. Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями [4].

Після обробки результатів було виявлено, що для 20 учнів, а саме для 50 %, характерний середній рівень самооцінки. Старшокласники з таким рівнем самооцінки мають збалансоване уявлення про себе. Вони вірять у свої можливості та реалістично оцінюють свої сильні та слабкі сторони.

18 учнів, тобто 45 %, мають низьку самооцінку. Цим статусом володіють ті хлопці і дівчата, які часто відчують себе менш цінними або неспроможними в порівнянні з іншими. Вони можуть бути схильні до надмірної самокритики і не вірити у власні здібності.

І лише 2 учні, що становить 5 %, мають високий рівень самооцінки. Учні з високим рівнем самооцінки, як правило, відзначаються впевненістю в собі та вірою у власні здібності. Старшокласники із високим рівнем самооцінки зазвичай готові приймати виклики та нові завдання, впевнені в своїх можливостях та часто досягають відмінних результатів завдяки позитивному ставленню до себе [3].

Наступна методика, яку ми використали – методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан). Вона спрямована на пряме оцінювання учнями різних ас-

пектів особистості, таких як здоров'я, розумові здібності, характер, авторитет у однолітків, вміння багато робити своїми руками, зовнішність та впевненість в собі. Методика визначає загальний рівень розвитку цих особистісних рис в учнів (показник самооцінки) та порівнює його з рівнем їх домагань, тобто тим рівнем розвитку цих якостей, який би вони вважали задовільним для себе. За допомогою цієї методики нами було виявлено, наскільки самооцінка учнів відрізняється від їх рівня домагань.

Отже, 11 учнів, що становить 27,5 %, мають середню самооцінку та оптимальний – порівняно високий рівень домагань. Такі учні відзначаються стійкістю у власних переконаннях, реалістичною оцінкою своїх можливостей, внутрішньою мотивацією до саморозвитку. Їхня здатність ефективно керувати часом та ресурсами сприяє досягненню високих результатів у навчанні та особистісному розвитку. У 9 учнів, що становить 22,5 %, середня самооцінка та реалістичний рівень домагань, що дуже схоже з попереднім результатом. Тобто такі учні відзначаються здатністю об'єктивно оцінювати свої власні можливості та ставити перед собою реалістичні цілі. Їхні дії в навчанні та особистому розвитку базуються на обґрунтованих очікуваннях, що сприяє стійкості і успішності у досягненні поставлених завдань. 8 учнів, що становить 20 %, мають середню самооцінку та нереалістичний рівень домагань, такі учні мають схильність переоцінювати свої можливості та встановлювати амбіційні, але часом недосяжні цілі. Це може викликати стрес та ризик розчарування у власних досягненнях. Наступні 6 учнів, тобто 20 %, мають середню самооцінку із заниженим рівнем домагань, це виявляється у підвищеній схильності до встановлення низьких очікувань щодо своїх можливостей та досягнень. Ця особлива характеристика може виникати через невірне сприйняття власної компетентності. У цьому контексті, учні з заниженим рівнем домагань можуть уникати життєвих викликів та вибірково обирати завдання, які вони вважають «легшими», і відмовлятися від складних [2].

З учня, що становить 7,5 %, мають завищену самооцінку та нереалістичний рівень домагань. Людина з завищеною самооцінкою готова завжди звинувачувати оточуючих в несправедливому відношенні, в нерозумінні її, в упередженості до її дій, але сама не погоджується тим, що вона переоцінила себе. Це призводить до агресивної поведінки, прояву підозри і злоби, особистість заперечує свої явні недоліки і не може прийняти думку оточуючих. Нереалістичний рівень домагань у такої особистості призводить до порушень у стосунках з оточуючими, високі вимоги спонукають до некритичного оцінювання ситуацій, до нав'язування своєї думки іншим [1]. Також завищену самооцінку має ще 2,5 % досліджуваних, тобто 1 учень, проте його рівень домагань на оптимальному рівні. Людина із завищеною самооцінкою має ідеалізоване уявлення про себе, про свої здібності і можливості, про свою значущість для оточення. Вона не прислухається до чужої думки

та майже ніколи не питає поради. Невдачі пов'язує із зовнішніми чинниками, часто звинувачує інших. Оптимальний рівень домагань при завищеній самооцінці вказує на те, що людина, незважаючи на її завищену оцінку власних здібностей, має реалістичне розуміння своїх можливостей. Вона може встановлювати амбіційні цілі та вірити в свою здатність до досягнення успіху, але в той же час вона розуміє, що для досягнення цих цілей потрібно прикладати великі зусилля та неперервну працю.

Двоє учнів мають занижену самооцінку з реалістичним та оптимально-високим рівнем домагань. Така комбінація свідчить про цікавий психологічний профіль. По-перше, реалістичний та оптимально-високий рівень домагань свідчить про те, що ці учні мають амбіції та бажання досягати високих результатів у навчанні та інших сферах життя. Вони мають реалістичні цілі та очікують від себе багато. З іншого боку, занижена самооцінка може бути обмежуючим чинником, оскільки ці учні можуть не вірити в свої здібності та недооцінювати свої досягнення. Така ситуація може викликати відчуття невпевненості та стресу.

Висновок. Результати нашого дослідження свідчать, що переважна більшість учасників мають середню самооцінку, визначаючи свій рівень розвитку особистих якостей на оптимальному рівні. Це важливий висновок, який вказує на те, що багато старшокласників мають збалансоване уявлення про себе. Однак різноманітність виявлених рівнів самооцінки та домагань свідчить про індивідуальні особливості кожного учня. Це вимагає уважного підходу до розробки програм психологічної підтримки, щоб кожен учень знайшов оптимальні умови для особистісного розвитку та збереження психічного здоров'я протягом навчального процесу. Тому дослідження може слугувати важливою основою для розробки персоналізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на збереження ментального здоров'я серед старшокласників.

Список використаних джерел:

1. Злочевська Л. Психологічні передумови розвитку самооцінки особистісних якостей у сучасного фахівця. *Зб. Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2006. Т. 3. С. 118–125.
2. Моргун В. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Дім «Слово», 2009. 464 с.
3. Семко В. Вплив самооцінки на всі сфери життя людини. URL: <https://it.nusta.edu.ua/tpost/sa9o7eyxf1-vpliv-samootsnki-na-vs-sferi-zhittya-lyu>
4. ТЕСТ «Визначення загальної самооцінки». ВСП «Немішаївський фаховий коледж НУБіП України». URL: <https://ndak.com.ua/psihologchna-service/item/1605-test-viznachennya-zagalynoji-samootsinki>

СЕКЦІЯ 8

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛОГО ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Горячева Л. В.

Науковий керівник: *Лапишова Н. С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Психологічні особливості поведінки повнолітніх в умовах війни досить різні для кожної особистості. Відтак, агресія, схильність до ризику, тривожність – це ті прояви, які потребують особливої уваги з боку психологів.

Для дослідження психологічного стану 30 дорослих осіб було обрано такі методики:

- Методика міжособистісних відносин Т. Лірі.
- Методика діагностики показників та форм агресії Басса-Дарки.
- «Готовність до ризику» Шуберта.

Проведення емпіричного дослідження включало ряд етапів: визначення методів і методик дослідження, виявлення рівнів тривоги, схильність до ризику, агресії та здатності до прогнозування у повнолітніх та аналіз результатів дослідження.

У дослідженні брали участь 16 жінок та 14 чоловіків. Дослідження проводилося у кілька етапів:

1. Підготовчий етап: бесіда з психологом, добір методик, формування первинної вибірки.

2. Констатуючий етап: підготовка до діагностичного обстеження, «Готовність до ризику» Шуберт (PSK). (Додаток В) обробка результатів, аналіз та обговорення результатів, опис психологічних особливостей особистості повнолітніх в умовах війни.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження. Психологічна допомога вимагає інтеграції компонентів, що стосуються різних сфер життя як окремої людини, так і суспільства загалом. Реабілітація повинна мати комплексний характер. Принцип комплексності у цій сфері полягає в тому, що в кожному досить складному процесі необхідно враховувати всі його аспекти: психологічні, соціальні, ідеологічні, економічні, організаційні. Тобто, потрібно враховуватися всі аспекти реабілітації.

В групі респондентів ми провели ряд досліджень та отримали наступні результати: Тест «Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі». Загальні результати діагностики міжособистісних відносин по всій групі представлені (табл. 1)

Загальні результати діагностики міжособистісних відносин

Типи міжособистісних відносин	Кількість респондентів в %
Авторитарний	1–3 %
Егоїстичний	2–7 %
Агресивний	9–30 %
Підозрілий	7–23 %
Подпорядкований	0
Залежний	0
Товариський	11–37 %
Альтруїстичний	0

Графічно рівень агресивності в міжособистісних відносинах повнолітніх представлено на рис. 1

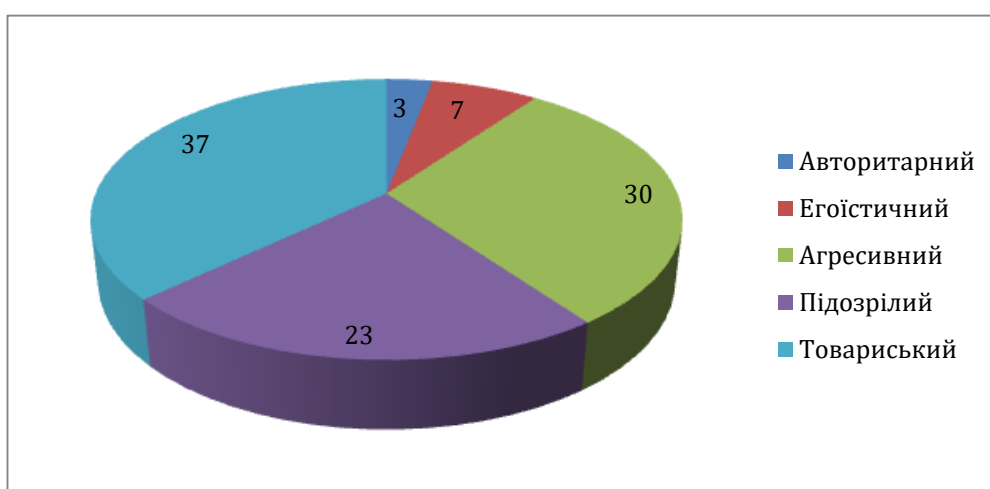


Рис. 1. Загальні результати діагностики міжособистісних відносин



Рис 2. Узагальнені результати діагностики міжособистісних відносин

За даними нашого дослідження виявили, що в даній групі респондентів вираженої акцентуацією є агресивність, таким чином за шкалою «агресивність» у 9 чол. (30 %) показники перевищують або дорівнюють 8 балам.

Наступний етап дослідження проводився за методикою діагностики показників та форм агресії Басса-Дарки.

Створюючи свій опитувальник, що диференціює прояви агресії і ворожості, автори виділили наступні типи реакцій:

ФА – фізична агресія (застосування агресії до іншої людини т. д.).

НА – непряма агресія, спрямована на іншого в формі насмішок, ні на кого не направлена (тупотіння ногами, биття посуду).

Р – роздратованість (готовність до прояву агресії, грубості).

Н – негативізм (опозиційні реакції, спрямовані проти усталених правил, звичаїв).

О – образливість (заздрість, ненависть при почутті гніву на весь світ).

П – підозрілість (недовіра до людей, яке засноване на прагненні заподіяти шкоду).

ВА – вербальна агресія (вираження негативних почуттів через крики, образи, погрози).

ПП – почуття провини (ступінь переконаності людини, що він поганий) за допомогою ключів підрахунку зведені у таблиці. формі скандалу, крику).

Таблиця 2

**Середнє значення за шкалами агресії, отриманих по методиці
Басса-Дарки для жінок**

ФА	НА	Р	Н	О	П	ВА	ПП
2,63	3,38	3	4	2	2,88	3,5	4,63

Таблиця 3

**Середнє значення за шкалами агресії, отриманих по методиці
Басса-Дарки для чоловіків**

ФА	НА	Р	Н	О	П	ВА	ПП
5,25	4,63	5,38	4,88	4	6,13	7,75	6,38

За результатами аналізу показників всіх учасників можна сказати, що за першим показником (ворожість) 60 % чоловіків і 40 % жінок мають високі оцінки, що свідчить про виразність даної реакції. У решти респондентів результати не перевищують норму (7+ – 3). За другим результатом – агресивність, 75 % чоловіків мають високі значення, що говорить про підвищену агресивність. Інші випробувані мають величину індексу не перевищує норму (тобто 21+ – 4).

Таблиця 4

Узагальнені результати діагностики «Готовність до ризику»

Ступінь готовності до ризику	Респонти у %
Надто обережні	7 %
Середні значення	60 %
Схильні до ризику	33 %

Висновки. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив зробити такі висновки:

У респондентів, які склали вибірку виявлено такі девіації як екстремальна поведінка, агресивність, ворожість, асоціальна поведінка. Схильність до аморальних вчинків, підвищеної дратівливості.

Відтак, ми отримали результати за діагностичними методиками, які показують, що в більшості досліджуваних чоловіків агресивна поведінка проявляється частіше, ніж у жінок. Варто також відзначити, що респонденти, які мають високі показники агресивної поведінки також у більшості випадків проявляють схильність до ризику.

Список використаних джерел:

1. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Царенко Л. Основні принципи надання психологічної допомоги постраждалим наслідок психотравмівних ситуацій. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
4. Шевцов А. Г. Освітні основи реабілітології: монографія. Київ: МП Леся, 2009. 483 с.

СЕКЦІЯ 9

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ

Бондаренко О. В.

Науковий керівник: *Лапишова Н. С.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса

Незважаючи на очевидну практичну значущість проблеми психологічних особливостей адаптації військовослужбовців не є повністю дослідженими. Зазвичай адаптація вивчається у професійно стабільному середовищі зі сталими нормативними умовами, наприклад, адаптація до військової служби, виконання професійних обов'язків тощо; акцентується на стресогенності участі у бойових діях та негативному впливі травматичних подій на особистість військового, а реабілітація учасників бойових дій здебільшого зводиться до подолання посттравматичних станів. Відповідно ми здійснили емпіричне дослідження особливостей адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя.

Наше дослідження проходило на базі Благодійної організації «Благодійний фонд “Волонтер-1”». У дослідженні взяли участь 45 демобілізованих військовослужбовців. Дослідження ознак соціально-психологічної адаптації учасників ООС: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге, методика Q-сортування В. Стефансона [2].

Адаптаційний процес має важливе значення для успішної взаємодії учасників бойових дій з навколишнім середовищем. Для успішного протікання даного процесу необхідною умовою є протидія несприятливим факторам навколишнього середовища, засвоєння нових соціальних ролей, стратегій поведінки, спрямування в напрямку самореалізації та самоактуалізації [1].

Таблиця 1

**Інтегральні показники дослідження адаптації
демобілізованих військовослужбовців
за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда**

Шкала	Інтегральний показник
Адаптивність	54,35
Самоприйняття	52,93
Прийняття інших	56,87
Емоційний комфорт	53,02
Інтернальність	64,76
Домінування	48,16

Для респондентів досліджуваної групи характерним є те, що найвищим інтегральним показником є інтернальність, прийняття інших, емоційний комфорт. Найнижчим інтегральним показником є потяги до домінування, самоприйняття. В демобілізованих військовослужбовців може розвиватися неприйняття себе, що свідчить про загальну незадоволеність у сприйнятті власної особистості, її загальних якостей, характеристик [3].

Щодо здатності до прийняття інших, констатовано, що досліджувані тяжіють до прийняття. Але спостереження дає підстави характеризувати зазначених досліджуваних як осіб, які мають фрустровані потреби в спілкуванні та взаємодії з іншими, а також труднощі в організації суспільної діяльності, тобто наявні внутрішні конфлікти.

Показники за шкалою емоційного комфорту, як однієї з ключових потреб у соціалізації та взаємодії з оточуючими, у досліджуваних свідчать про здатність адаптованих учасників ООС до адекватного емоційного реагування на проблеми взаємодії та особистісного розвитку. Їхнє ставлення до оточення є стабільним. У той же час, досліджувані характеризуються певною невизначеністю у своєму емоційному ставленні до оточуючих і до подій життя. Їм притаманні невпевненість, емоційна ригідність, відстороненість в емоційній взаємодії з іншими. Власне, це і є визначальним у їхньому соціальному статусі. Аналізуючи інтернальність учасників бойових дій у вимірах внутрішнього та зовнішнього контролю і саморегуляції, встановленими, що респонденти демонструють внутрішній контроль – інтернальність (як схильність приписувати причини того, що відбувається, внутрішнім чинникам). Тобто вони виявляють схильність пояснювати відповідальність за події, що відбуваються в житті, результатами власної активності, своєю поведінкою, характером, здібностями. Інтерпретація показника домінування засвідчує, що притаманна тенденція до лідерства та провідної ролі у вирішенні завдань і до особистісної активності за рахунок залучення інших. У учасників бойових дій низький рівень прояву показників за шкалою підлеглість, що можна інтерпретувати як прагнення виконувати поставлені кимось завдання, що може бути проблемою у процесі будь-якої діяльності. Узагальнюючи отримані результати, слід зазначити, що в цілому отримані результати дають підстави вважати, що найбільший інтегрований показник за методикою відповідає особливостям участі у військових діях.

Для дослідження рівня переживання депресії була використана методика діагностики депресивних станів В. Зунге (табл. 2).

Таблиця 2

Дослідження переживання депресивних станів демобілізованих військових за методикою В. Зунге (%)

Шкала	Нормальний стан	Легка депресія	Помірна депресія	Важка депресія
депресія	79,82	20,18	—	—

За результатами дослідження встановлено, що у переважної більшості досліджуваних відсутні прояви депресії (79,82 %), а у 20,18 % визначено легку форму депресії, що вказує на те, що психологічних переживань, які супроводжують депресивний афект, немає. Настрій має стійкий характер, рівень активності, працездатності, а також самооцінки та впевненості в майбутньому не знижений.

Експериментальне дослідження поведінкової складової соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців проводилась за допомогою методики Q-сортування В. Стефансона.

За результатами дослідження тенденцій у реальній групі та уявлень про себе за методикою Q-сортування В. Стефансона (табл. 3) встановлено, що провідними в демобілізованих військовослужбовців є тенденції: товариськість, залежність, уникання боротьби.

Тобто учасникам бойових дій притаманна поведінкова стратегія – товариськість, що свідчить про контактність, прагнення встановлювати емоційні зв'язки, але досвід показує, що тільки у своїй групі побратимів, в інших групах прослідковується прагнення не встановлювати емоційні зв'язки, але в той самий час існують протилежні тенденції, що полягають в активному прагненні до участі в суспільному житті та досягненні високого групового статусу. Можна припустити, що наявне прагнення до активного встановлення контактів у групах учасників бойових дій та тісної взаємодії з ними. Також виявлено переважання внутрішнього та зовнішнього прагнення особистості не приймати групові стандарти як соціально, так і морально-етичні, що може бути наслідком участі у військових діях та розчарування в соціальній підтримці. І, відповідно, виражений показник уникання боротьби, що є ознакою активного прагнення відійти від взаємодії, зберегти нейтралітет у групових суперечках і конфліктах, досліджувані мають схильність до компромісних рішень [4, с. 60].

Таблиця 3

Дослідження тенденцій поведінки в реальній групі та уявлень про себе в учасників ООС за методикою Q-сортування В. Стефансона (n = 45)

Показники досліджуваних учасників ООС	Тенденції поведінки в реальній групі					
	Залежність	Незалежність	Товариськість	Нетовариськість	Прийняття боротьби	Уникання боротьби
Показники	4,24	3,82	4,74	3,50	2,72	4,14

На жаль, зазначені особливості можуть виглядати як протестні, як бажання встановлювати стосунки лише в соціальній групі з досвідом участі у військових діях, що може ускладнювати міжособистісні стосунки з колегами, рідними та знайомими без зазначеного досвіду.

Крім того, кожна з тенденцій має внутрішню й зовнішню характеристику, товариськість, залежність та уникання боротьби можуть бути дійсними, а можуть приховувати істинні бажання, також ні одна з тенденцій не має якісної переваги.

Отже, емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців до мирного життя дає підстави стверджувати що за результатами дослідження соціально-психологічної адаптації учасників встановлено, що більшості досліджуваним властиві середні показники за шкалами адаптивність, дезадаптивність, прийняття себе та інших, неприйняття себе та інших, емоційний комфорт та емоційний дискомфорт, внутрішній та зовнішній контроль, домінування, підлеглість та ескапізм. Визначено, що провідними в учасників бойових дій є поведінкові тенденції: товариськість, залежність, уникання боротьби. Зазначене свідчить про контактність, прагнення створювати емоційні зв'язки, проте, як показує досвід, лише у своїй групі, тобто у групі побратимів. Зазначені результати емпіричного дослідження стануть основою для проведення корекційної програми із зазначеною вибіркою досліджуваних.

Список використаних джерел:

1. Горбенко С. В. Адаптація військовослужбовців до цивільного життя – один з основних напрямів розвитку кадрової політики у Збройних Силах України. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*. 2013. Вип. 4. С. 15–21.
2. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Мельник А. П. та ін.; за заг. ред. Мушкевич М. І. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 260 с.
3. Сасько О. Відверто та об'єктивно щодо адаптації військовослужбовців звільнених в запас [Електронний ресурс]. URL: <http://defence-ua.com/index.php/statti/1093-vidverto-ta-obyektivno-shchodo-adaptatsiy-viyskovosluzhbovtiv-zvilnenykh-v-zapas>
4. Чапляк А. П., Романів О. П., Надь Б. А. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. Україна. *Здоров'я нації*. 2018. №3/1(51). С. 59–61.

КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ СУЧАСНОСТІ

Ворона А. С.

Науковий керівник: *Гресько І. М., асистент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Початок ХХІ сторіччя демонструє, що конфліктність суспільства не лише не знижується, а, навпаки, значно зростає. Конфлікти часто набувають некерованості та захоплюють держави, конфесії, політичні партії, сім'ї та окремих людей. Проблема поведінки людини в конфліктній ситуації не нова: нею займалися вчені всіх сторіч. Так, видатні науковці: А. Бентлі, Р. Дорендорф, Л. Козер, Г. Моска, Ф. Оппенгеймер, В. Паретто, Ж. Сорель вважали конфлікт нормальним соціальним явищем, тому що людській природі і суспільним відносинам властиві біологічні, психологічні, соціальні та інші чинники, що породжують різноманітні суперечливі ситуації.

З одного боку, конфлікти виступають рушієм прогресу, оскільки спонукають учасників шукати шляхи вирішення виникаючих проблем; руйнують застарілі патерни; сприяють діяльності, у процесі якої індивід створює нові цінності, здійснює інновації в тій чи іншій галузі. З іншого боку, тривале перебування в конфлікті спричиняє стресове навантаження для учасників; веде до активізації захисних механізмів психіки; призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній, поведінковій сферах та негативно позначається на здоров'ї.

Метою дослідження є визначення особливостей адаптації особистості до сучасних кризових умов завдяки сформованій конфліктологічній компетентності.

Поняття, зміст та сутність конфліктів, критерії їх класифікації досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці: Ю. Арутюнян, О. Біловодська, Т. Варзар, А. Козирєв, І. Кравченко, Т. Моренчук, Т. Сергієнко, Т. Сівашенко, О. Третьак, М. Цюрупа, П. Веблен, К. Вітман, М. Дойч, Дж. Коммонс, У. Мітчел, Р. Фішер, Н. Флігетайн, Ю. Шадже, Ф. Шмітер, У. Юрі та ін. Проте, формування та розвиток конфліктологічної компетентності особистості як фактору адаптації до умов сучасності вивчені ще недостатньо, що і обумовлює актуальність дослідження.

Конфлікти – вербальні, релігійні, емоційні, соціальні, особисті, організаційні – обумовлюються різницею в процесі мислення, ставленнях, розумінні, інтересах, вимогах і навіть іноді у сприйнятті, що призводить до зіткнення між індивідами [1]. Коли кілька людей співпрацюють в одному робочому середовищі, конфлікт може виникнути через різні думки чи пріоритети. Саме з метою їх попередження та можливого усунення варто формувати конфліктну компетентність особистості.

Конфліктна компетентність характеризує здатність продуктивно розв'язувати конфлікти, що виникають у спілкуванні, обирати оптимальну стратегію поведінки в конфліктній ситуації [2].

Дослідники розрізняють поняття конфліктна та конфліктологічна компетентність. Конфліктна компетентність є характеристикою обізнаності особистості в конфлікті, її здатності прогнозувати, попереджувати і вирішувати конфлікти незалежно від способів її формування. Вона полягає у пізнанні психологічних труднощів, механізмів їх прояву у життєдіяльності, а також у вмінні їх подолати, конструктивно й успішно розв'язувати конфліктні ситуації, обстоювати свої інтереси, уникаючи негативних емоцій у ставленні до партнера. Конфліктологічну компетентність, як поняття більш ширше та глибше за своїм змістом, розглядають як систему наукових знань про конфлікт та вміння управляти ним, що цілеспрямовано розвиваються в процесі спеціальної підготовки відповідно до ситуацій навчальної та професійної взаємодії суб'єктів спілкування [3, с. 36].

Під соціально-психологічною адаптацією розуміють процес, який виникає у відповідь на істотну новизну в навколишньому світі. Це процес взаємодії індивіда та середовища, в якому індивід повинен враховувати особливості середовища та активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх потреб. Процес взаємодії між індивідом і оточенням включає пошук і використання адекватних засобів і способів задоволення базових потреб [4, с. 181].

Тобто, адаптуватися під зростаючу конфліктність суспільства означає виробити у собі навички вирішення або залагоджування конфліктів, навчитися застосовувати найбільш ефективний стиль поведінки у конфлікті. Науковці К. Томас та Р. Кілмен вказують на п'ять основних способів поведінки під час конфлікту: 1) уникання, відхід, ігнорування або відхилення; 2) суперництво, конкуренція, змагання, конфронтація; 3) пристосування, змушена поступка; 4) компроміс; 5) співробітництво [5, с. 209]. Соціально-психологічна адаптація буде включати вміння правильно обирати той стиль, що найбільш підходить для певних обставин, що не ускладнює ситуацію, не веде до професійного вигорання, тобто сформованої компетентності у вирішенні конфліктів.

Особистість з розвиненими навичками вирішення конфліктів може бути посередником, від якого залежить мир і злагода в колективі, його розвиток, успішність та ефективність діяльності організації. Навички вирішення конфліктів – це здібності до подолання стресових ситуацій, вирішення розбіжностей і пошуку взаємовигідних результатів суперечок або непорозумінь.

Серед шляхів підвищення конфліктологічної компетентності, що дозволять краще адаптуватися до умов сучасності, можемо виділити наступні:

- використання активного слухання, яке дає змогу зрозуміти іншу точку зору, допомагає визначити справжнє джерело конфлікту та співчувати кожній особі, яка бере участь у конфлікті;

– застосування навичок вирішення проблем, що дозволяють знайти найкращий компроміс для розв’язання конфлікту. Самостійне або спільне вирішення проблем сприяє пошуку творчих та інноваційних методів виходу з конфліктної ситуації;

– підтримка ефективної комунікації, яка дає змогу кожному встановити зрозумілі очікування щодо своїх дій і вибору. Чітке та точне письмове чи усне спілкування допоможе у перевірці інформації, у висловленні думок таким чином, щоб уникнути конфліктів у майбутньому;

– управління стресом та навички його подолання, які допоможуть знайти способи допомогти іншим впоратися з розчаруванням, зберігаючи при цьому спокій у напруженій ситуації. Використання методів управління стресом також може допомогти зберегти позитивний настрій і уникнути конфліктів через непорозуміння або особисте розчарування;

– розвиток емоційного інтелекту, який дозволяє відчувати почуття інших людей і передбачає активну роботу над тим, щоб зрозуміти можливі непорозуміння, мотивацію та потреби інших. Розпізнавання емоцій людей і власних почуттів під час конфлікту може допомогти керувати емоційними реакціями та розробляти рішення, які будуть ефективними для всіх;

– підтримка асертивності, яка допоможе розпізнати, коли потрібно вжити заходів, і почати робити кроки, що можуть привести до вирішення конфлікту (скликати нараду за участю ворогуючих сторін або працювати з іншим учасником конфлікту, щоб знайти способи співіснування в більш гармонійній манері). Знати, коли бути наполегливим, а коли поступатися іншим, також є важливою навичкою вирішення конфліктів;

– демонстрація нейтральності і неупередженості, що передбачають рівне, справедливе врахування точки зору кожної особи в конфлікті. Виявлення справедливості сприяє встановленню довіри, дозволяє кожному учаснику поділитися своїми думками та використати всі точки зору для досягнення компромісу.

– дотримання терпіння та спокою, які допоможуть зберегти власну емоційну стабільність і дати іншим час і простір, необхідні їм, щоб заспокоїтися і логічно подумати під час суперечок. Терпіння учасників конфлікту запобігає поспішним рішенням і дозволяє зібрати всю інформацію, необхідну для прийняття логічних рішень щодо конфлікту [6].

Отже, ефективна адаптація до швидкозмінюваних та стресогенних умов сучасності вимагає від особистості підвищення власної майстерності у вирішенні конфліктів. Розвинена конфліктологічна компетентність допоможе знайти кращі методи для виконання завдань в колективі, досягти взаєморозуміння між різними точками зору та об’єктивно розглянути найкраще рішення для будь-якої ситуації.

Список використаних джерел:

1. Official site of Management Study Guide. Understanding Conflict – Meaning and phases of conflict. URL: <https://www.managementstudyguide.com/conflict-management-in-groups.htm> (дата звернення: листопад 2023).
2. Кляп М. Зміст конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців та особливості її формування. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/5172> (дата звернення: листопад 2023).
3. Гуцуляк Н. П., Синиченко А. В. Конфліктологічна компетентність менеджера з персоналу. *Матеріали XXXIV Всеукраїнської практично-пізнавальної конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього»*. Дніпро 2020. С. 35–40. URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/tridtsyat-chetverta-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya> (дата звернення: листопад 2023).
4. Overchuk V., Shindirovskaya O. Social-psychological adaptation of the applicants of higher education in the conditions of social instability. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 178–185. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.23> URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9_2021/25.pdf (дата звернення: листопад 2023).
5. Барабаш О. Стратегії поведінки в конфліктній ситуації. *Підприємництво, господарство і право*. 2017. № 3. С. 208–212. URL: <http://pgp-journal.kiev.ua/archive/2017/3/47.pdf> (дата звернення: листопад 2023).
6. Official site of Indeed.com (2023). What are conflict resolution skills? Definition and examples. URL: <https://uk.indeed.com/career-advice/career-development/conflict-resolution-skills> (дата звернення: листопад 2023).

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ВІЙСЬКОВИМИ

Главацька Н. О.

Науковий керівник: *Ланшова Н. С.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса

Проблема посттравматичного стресового розладу і необхідності постійного його подолання для військових стала ще більш актуальною у зв'язку із повномасштабним вторгненням росії на територію України та особливо спостерігається серед військовослужбовців, що зазнають впливу численних стресогенних факторів як соціального так і особистісного характеру. Переживання травматичних подій є нелегким випробовуванням для людської психіки. Нажаль, не у всіх, хто зазнав травми, вистачає внутрішніх ресурсів та підтримки оточення, аби стабілізуватися та відновитися після травми. Нав'язливі спогади, негативні думки та настрій, нічні жахіття, тривога та інші посттравматичні симптоми можуть супроводжуватися й іншими проблемами та розладами, до яких належать: депресія, тривожні розлади, зокрема панічні стани та фобії; психосоматичні реакції, наприклад, хронічний

біль, для якого немає медичних підстав; зловживання алкоголем, наркотиками; дезадаптивна, асоціальна поведінка: бродяжництво, жебракування. Усе це призводить до глибоких занурень в проблеми, до руйнування взаємин з людьми, до втрати соціального статусу та деградації особистості.

Єдиної теорії патогенезу посттравматичних стресових розладів немає. Причина полягає не тільки в складності посттравматичного стресу, але і в тому, що під його багатогранністю відбуваються різні адаптивні та дезадаптивні процеси. Тому багато дослідників і клініцистів, ґрунтуючись на різних гіпотезах, запропонували різні психологічні й інші моделі: психодинамічну, когнітивну, психосоціальну, психобіологічну, умовнорефлекторну і, розроблену в останні роки, мультифакторну модель посттравматичного стресового розладу.

Раніше проведені дослідження посттравматичних стресових розладів здебільшого виконані в межах робіт медичного, загально-психологічного й медико-психологічного профілю (Ю. Ващенко, Б. Карвасарський, Р. Лазарус, К. Максименко, Г. Мозгова, В. М'ясищев та ін.). Низка досліджень присвячена з'ясуванню особливостей переживання стресу у військовій діяльності (С. Балашова, О. Бойко, М. Варій, Г. Дубровинський, А. Романишин та ін.).

База дослідження: Благодійний фонд СОС Дитячі містечка України.

Мета Фонду: допомога дітям і сім'ям, які перебувають у складній життєвій ситуації та мають високий рівень ризику соціального сирітства, адаптація військовослужбовців до соціуму та подолання посттравматичного стресового розладу, налагодження комунікації в сім'ї військовослужбовців.

У дослідженні взяли участь 20 осіб. Загальна характеристика вибірки:

Це група громадян із числа тих, хто звернувся по допомогу до Фонду усі представники групи – чоловіки. Вік – 29–55 років.

Соціальний статус: 72 % із числа всієї вибірки – одружені, двоє з яких перебувають у процесі розлучення. 28 % – самотні. Як правило, є діти, максимум – двоє дітей. Освіта від середньої (24 %) до вищої (76 %).

Рівень мотивації до зміни поведінки: більшість респондентів тією чи іншою мірою визнавали необхідність роботи з психологом з метою зміни своєї життєвої ситуації. Варто відмітити, що для 80 % випробовуваних це були первинні травми (травми пов'язані з професійною діяльністю), а для 20 % – фізично не травмовані.

Для оцінки стану респондентів використовувалися такі методи: спостереження, опитування у вигляді анкетування (з використанням закритих запитань і відповідей типу так, ні, не знаю).

Згідно з результатами, отриманими за тестом Холмса-Раге (на наявність стресового розладу), виявлено, що у 60 % військовослужбовців переважає високий рівень наявності стресового розладу, у 35 % – середній, а в 5 % – низький.

Згідно з результатами, отриманими за методикою визначення психічних станів Г. Айзенка, виявлено, що у 50 % військовослужбовців переважає високий рівень тривожності, у 40 % середній, а в 10 % низький. Це свідчить про те, що у військовослужбовців переважає високий рівень тривожності. У 45 % військовослужбовців переважає високий рівень фрустрації, у 40 % середній, а в 15 % низький. Цей стан характеризується розчаруванням, нездійснення значущої для людини мети. При переживанні фрустрації нерідко спостерігається залишкова невпевненість в собі, а також фіксація способів дії, що застосовувалися в ситуації фрустрації. Також у 40 % військовослужбовців переважає високий рівень ригідності, у 45 % середній, а в 15 % низький. У 45 % військовослужбовців переважає високий рівень агресивності, у 35 % середній, а в 20 % низький. Це свідчить про те, що у військовослужбовців переважає високий рівень агресивності, оскільки брали активну участь у бойових діях.

Згідно з результатами, отриманими за методикою діагностики рівня невротизації Л. Вассермана, виявлено, що у 50 % військовослужбовців переважає високий рівень невротизації, у 40 % середній, а в 10 % низький. Це свідчить про те, що у військовослужбовців переважає високий рівень невротизації.

Згідно із результатами дослідження вольової саморегуляції було здійснено за методикою А. Зверкова та Е. Ейдмана. Встановлено, що у 45 % військовослужбовців переважає високий рівень наполегливості, у 35 % середній, а в 20 % низький рівень прояву цієї ознаки. Таким людям притаманне прагнення до здійснення розпочатої справи, повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. Також у 50 % військовослужбовців переважає високий рівень самовладання, у 30 % середній, а в 20 % низький рівень прояву цієї ознаки. Військовослужбовці емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму.

Згідно із результатами опитувальника дослідження схильності до ризику О. Шмельова виявлено, що у 45 % військовослужбовців переважає високий рівень схильності до ризику, у 40 % середній, а в 15 % низький рівень прояву цієї ознаки.

Отже, за результатами дослідження військовослужбовці, що брали участь в вивченні тривожні, сором'язливі, нервові та емоційно нестійкі.

Також ми виявили високий рівень стресових розладів, фрустрації та агресії, ригідність, нервозність, спонтанна агресія та депресія, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивна агресія. Також виявлено досить високий рівень схильності до ризику.

Отже, на основі проведеного теоретичного аналізу стосовно подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців визначено, що структуру посттравматичного стресового порушення у військовослужбовців утворюють такі компоненти: інтелектуальний, емоційно-вольовий. Інтелектуальний компонент містить системні знання і професійну обізнаність, володіння навичками професійної компетентності у діяльності військовослужбовців (професійний досвід). Емоційно-вольовий компонент виражає усвідомлене ставлення військовослужбовців до професійної діяльності, наявність у них таких професійно важливих якостей, як: емоційна сталість, стресостійкість, самовладання наполегливість, схильність до ризику, врівноваженість, комунікабельність, вміння здійснювати самоаналіз власної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми соціально-педагогічної роботи (модульний курс дистанційного навчання). А. Капська, О. Безпалько, Р. Вайнола; за заг. наук. ред. А. Капської. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2002. 164 с.
2. Військове виховання: історія, теорія та методика: навчальний посібник / за ред. В. Ягупова. Київ: Graphic & Design, 2002. 560 с.
3. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О. Тімченка. Харків: УЦЗУ, 2007. 502 с.
4. Єна А. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*. 2014. № 1(5). С. 5–16.
5. Кондрюкова В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.
6. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: методичний посібник; упор.: Д. Романовська, О. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
7. Психолого-психіатрична допомога постраждалим у збройних конфліктах. *Методичні рекомендації*. Національний медичний університет імені О. Богомольця. Київ: Академвидав, 2014. 34 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО НОВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ ВНАСЛІДОК ВОЄННОЇ КРИЗИ

Свиридова К. Ю.

Науковий керівник: *Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

З початком повномасштабного вторгнення Україна зіштовхнулась з безпрецедентним викликом. Мільйони людей було переміщено із областей та регіонів, на території яких відбувались чи відбуваються воєнні дії. Влада, волонтерські ор-

ганізації, бізнес, небайдужі мешканці кинулись на допомогу, спонтанно реагували на проблеми, які виникали, та намагались задовольнити потреби ВПО. Це відбувалось без попередньої підготовки, спеціальних стратегій та механізмів, без достатньої кількості фінансових, матеріальних та людських ресурсів [1].

Внутрішні міграції суттєво вплинули на психічний стан здоров'я. Подібні кризові явища у суспільстві негативним чином впливають на стан людини, провокуючи виникнення хронічних депресивних реакцій.

Вимушені переселенці стикнулися із труднощами у процесі працевлаштування, облаштування житла, придбання елементарних предметів побуту для нормального проживання. Вони значною мірою втратили колишні економічні, професійні і, навіть, родинні зв'язки та опинилися перед необхідністю формування нового соціального статусу, завдяки якому спроможні увійти до нових соціальних груп.

Такий масовий характер вимушеного переселення характеризується великою кількістю соціально-психологічних проблем, які властиві процесу вимушеної міграції [2]. Вона у свою чергу характеризується підвищеним рівнем агресивності, відчуттям тривоги, розгубленості, втрати почуття впевненості, нервово-психічної напруженості, що нерідко призводить до девіантної поведінки особистості і негативно позначається на результатах адаптації [3].

Більшість внутрішньо переміщених осіб щодня зіштовхуються з побутовими та соціальними труднощами; у них не задоволені базові потреби – безпечні й комфортні умови проживання, харчування тощо. Перед ними виникає низка життєвих проблем, а саме: забезпечення їжею і житлом; відновлення документів; виплата пенсій і державних соціальних допомог; доступ до соціальних та медичних послуг, особливо для тих, хто потребує спеціалізованої медичної допомоги, лікування, реабілітації; професійне перенавчання і працевлаштування; влаштування дітей до навчальних закладів; продовження (поновлення) навчання тощо.

Слід враховувати, що серед внутрішньо переміщених осіб певну кількість становлять соціально уразливі категорії населення (люди з особливими потребами, похилого віку, самотні батьки, малозабезпечені тощо), і обставини переселення посилюють фактори ризику для них.

Внутрішньо переміщені особи можуть відчувати ізолюваність і несприйняття зі сторони приймаючої громади. Це є перешкодою для побудови нових стосунків, працевлаштування за місцем переселення. Більшості з них важко чи неможливо влаштуватися на новому місці відповідно до звичних умов життя та соціального статусу. Часто їм доводиться змінювати життєві орієнтири та набувати нових як професійних, так і соціальних навичок [4].

Криза довіри, характерна для більшості переміщених осіб, негативно впливатиме на сприйняття нових умов проживання та спілкування, на здатність прийняти допомогу, особливо психологічну, соціальну. Як формування, так і подолання

кризи довіри значною мірою залежить від соціального оточення людини, сім'ї і дитини.

Адаптація переміщених осіб значною мірою залежить від готовності приймаючої громади прийняти переміщених осіб як нових членів громади, а не просто тимчасових мешканців, з повагою поставитись до їхнього минулого, політичних переконань, організації побуту, мови спілкування та ін. І в переміщених людей, і в приймаючої громади виникає невизначеність щодо терміну перебування в евакуації та необхідного ресурсу для надання допомоги. Разом з тим недосконалість фінансування програм підтримки, забезпечення тимчасового житла та адаптації переміщених осіб створюють підґрунтя для виникнення певної соціальної напруги між місцевим населенням і внутрішньо переміщеними особами. Ця напруга живиться обмеженістю ресурсів приймаючих громад, які до того ж ще треба розділити з переміщеними особами. Ігнорувати ці обставини в роботі з переміщеними особами та їх соціальним оточенням є помилковим [4].

Внаслідок травматичного досвіду людина переживає стани, які спричиняють нестабільність і втрату контролю над ситуацією, власним життям. До найбільш поширених проблем слід віднести такі як втрату автономності, суб'єктивності, порушення ідентичності, переживання розгубленості, провини, агресії, побоювання відторгнення, відчуття незахищеності, стан жертви, труднощі з прогнозуванням майбутнього, зниження самооцінки, функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами (ПАВ), реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

ВПО є новою вразливою категорією населення. Від фахівців із збереження психічного здоров'я потребується внести свій вклад в зміцнення загальної психологічної стійкості цих людей. Вони є більш чутливими до негативних впливів внаслідок нових обставин їх життєдіяльності, оскільки травмуючий досвід перебування в умовах війни позбавив здатності ефективно вирішувати свої життєві проблеми частково й тих людей, які раніше цілком давали собі раду. Емоційні переживання зазначеної категорії мають потребу у вивченні.

Щоб надати необхідну допомогу внутрішньо переміщеним особам, забезпечити їм підтримку, проводити психологічне діагностування та надати необхідні консультації, фахівець повинен володіти ключовими навичками ефективної взаємодії з людьми. І для цього важливо самостійно оцінити свій потенціал та мотивацію. Для цього фахівець з психологічного здоров'я має поставити собі питання щодо власної мотивації в наданні допомоги представникам вразливих категорій. Проаналізувати свій характер, чітко уявити свої цінності, переконання, громадянську позицію і запитати себе: чи зможу я неупереджено та нейтрально ставитися до людини, яка має інші переконання? У випадку, якщо фахівець відчуває невпев-

неність, знайти такий вид діяльності, який не потребує емоційного залучення в процес надання допомоги [4].

Вимоги до професійні якості, якими має володіти психолог у роботі з ВПО наступні: мати відповідну освіту, навички та вміння; перебувати в ресурсному стані, уникати стереотипізації; бути нейтральним під час роботи (не приписувати людині власних очікувань / цінностей, а орієнтуватися на її можливості і життєву ситуацію); бути доступним для зв'язку; уміти ясно і чітко доносити свої думки; проявляти справжню участь у взаємодії з клієнтом; бути надійним, безпечним, чесним; бути впевненим в собі та поважати інших, вміти швидко реагувати на зміни, адаптуватися до ситуації [4].

Фахівці мають діяти згідно етичного кодексу психолога, усвідомлювати межі своїх повноважень та розуміти, що вони не є суддями життя, вчинків і поглядів іншого. Внутрішньо переміщені особи є новою групою, з якою працюють соціальні служби, фахівці та волонтери. Пережитий травматичний досвід, факт переміщення для таких людей є кризовою життєвою ситуацією, яку посилює стресовий стан. Для розуміння їх специфічних станів та потреб, планування і надання адресної допомоги спеціалісту важливо пройти навчання з організації допомоги внутрішньо переміщеним особам. Також доцільним буде використання міжнародного досвіду країн, які стикалися з подібними ситуаціями. Взаємодія і обмін досвідом з фахівцями з різних галузей (психології, педагогіки, медицини, соціальної роботи) також дасть позитивний вплив на якість наданої ВПО допомоги.

Емоції можуть як позитивно, так і негативно впливати на загальний рівень життєдіяльності, на професійну сферу, як пригнічувати, так і оптимізувати / підіймати ефективність. Дуже важливо щоб не зважаючи на важкі умови пов'язані із переїздом, введенням воєнного стану людина могла реально оцінювати ситуацію і використовувати власні особистісні ресурси для збереження насамперед свого психічного здоров'я та ефективної життєдіяльності.

Періоди війн тягнуть за собою психологічні кризи, тому так важливо дослідити особливості емоційних переживань. Тому важливо вивчати, які саме емоційні переживання ВПО для того, щоб допомогти їм. Для повноцінного функціонування зазначеної категорії людей в суспільстві, для подолання викликів, що постають перед ВПО має бути розроблено механізми для психокорекційної роботи з цими особами. Має бути вироблений та відпрацьований чіткий механізм вирішення проблем психологічного здоров'я переміщених осіб.

Список використаних джерел:

1. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наук. доп. / за ред. О. Балакіревої; ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України». Київ, 2016. 140 с.

2. Міхєєва 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.

3. Балакірєва О. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб. URL: <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html>.

4. Мельник Л. А. та ін.; за ред. Волинець Л. С. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери: ТОВ «Видавничий дім "Калита"», 2015. 72 с.

5. Солодько А., Доронюк Т. Вироблення політики щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні. Київ: CEDOS, 2015. 16 с.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Чушак В. Ю.

Науковий керівник: *Оверчук В. А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Діти, які стали вимушеними переселенцями, потребують соціально-педагогічної підтримки, з метою успішної адаптації у нових місцях поселення. Для дітей вимушених переселенців окрім важливе значення має адаптація до навчання, оскільки діти-переселенці мають пристосуватися до нового освітнього середовища.

Зазначимо, що на процеси адаптації впливають соціальні установки, ціннісно-мотиваційні утворення, стратегії поведінки дітей вимушених переселенців, сприйняття, відповідність самооцінки та рівня домагань дітей переселенців їхнім реальним можливостям та умовам нового середовища тощо. Однією з важливих умов адаптації до навчання є свідома діяльність дітей вимушених переселенців, яка передбачає безперервний обмін із новим соціальним оточенням. Така діяльність можлива лише за умови усвідомлення себе як суб'єкта такого процесу. Тобто, внутрішнім джерелом адаптації є невідповідність звичної культурної діяльності дітей вимушених переселенців зміненому соціокультурному середовищу, в яке вони потрапили. Разом із тим процеси злиття з новим середовищем мають відбутися без втрати власної індивідуальності, а лише як відповідність суспільно регламентованої поведінки та інтересів і ціннісних орієнтацій.

Соціально-психологічна адаптація є передумовою функціонування суспільства, як окремого соціального організму, оскільки передбачає інтеграцію індивіда

із соціальним середовищем шляхом отримання статусу, місця в соціальній структурі суспільства.

Складним є питання показників соціально-психологічної адаптації. У найзагальнішому вигляді такими показниками є психічне здоров'я людини та ступінь біологічного відтворення певної групи. Це означає, що ступінь адаптації визначає життєздатність і виживання як індивіда, так і групи. Є також показники, що стосуються осмислення ситуації, ефективності вирішення складних ситуацій, у тому числі навчальної та професійної діяльності.

Адаптивність особистості багато в чому залежить від психологічних особливостей особистості, які визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму в різних умовах життя і діяльності. Крім того, значення адаптивності підвищує ймовірність правильного функціонування організму та його ефективного функціонування, коли зростає інтенсивність впливу психогенних факторів зовнішнього середовища.

Важливим наслідком успішної адаптації особистості є можливість набуття достатньої самостійності. Чим більший ступінь адаптації людини до конкретного соціального середовища, тим більший ступінь його незалежності від цього середовища. При цьому процеси успішного особистісного задоволення власних потреб і очікувань соціальної групи стають настільки безконфліктними, спонтанними і природними, що дозволяють ширше самореалізуватися.

Глобальний тягар наслідків війни та міграції для психічного здоров'я є величезним із високим рівнем поширеності депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у постраждалих від війни країнах [1]. Втеча та вимушена міграція є додатковими факторами ризику для психічного здоров'я дітей, особливо для неповнолітніх без супроводу, розлучених з батьками [2].

У випадку коли дитина не може адаптуватися до навчання у школі у неї виникає шкільна дезадаптація. Вона визначається як багатофакторний процес зниження і порушення здатності дитини до навчання внаслідок невідповідності умов та вимог навчального процесу, найближчого соціального середовища її психофізіологічних можливостей і потреб [3].

Необхідність швидко пристосуватися до нових вимог, виправдати очікування вчителів та батьків щодо навчальної успішності при різкій зміні умов навчання – вже є стресогенним фактором і викликає ризик виникнення дезадаптації.

Особлива увага педагогів має бути прикутою до учнів молодшого шкільного віку, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Встановлено, що особливі труднощі в процесі адаптації до навчання виникають у дітей, які, внаслідок активних бойових дій, стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу, спричиненого війною, вони відчують складнощі через виникнення нового соціального становища. Травматичні події можуть викликати у дітей різні поведінкові особ-

ливості, почуття, які важливо відслідковувати та адекватно допомогти дитині пережити, проявити й пропрацювати їх. Це можуть бути почуття незахищеності, страх майбутнього, гнів, агресія, сором і відчуття провини, відчуженість та ізоляція від оточуючого середовища, сум. Діти молодшого шкільного віку після травми починають більше боятися, соромитися і проявляти підвищену тривожність. Може виникнути регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), що включає енурез, смоктання пальця, дитячий лепет, бажання тримати постійно поряд із собою іграшку. У дітей цього віку може розвиватися втрата апетиту, скарги на болі в животі, головні болі, запаморочення. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. Також поширені проблеми з навчанням, такі як нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, агресивна поведінка в школі тощо.

Отже, стикаючись із труднощами, що виникають у навчальній діяльності в умовах воєнного стану, не всі учні молодшої школи через свої особисті та інтелектуальні особливості здатні їх подолати, що і призводить до стресової ситуації. Стрес, напруга, тривожність, розлади психічного здоров'я в учнів молодшого шкільного віку заважають успішній соціалізації дітей, їх гармонійному розвитку, перешкоджають подальшому навчанню та загальній соціально-психологічній адаптації молодших школярів.

Список використаних джерел:

1. Бочелюк В. Й., Зарицька В. В. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Центр навч. літ., 2006. 248 с.
2. Гордуз О. А. Нормативно-правові аспекти забезпечення захисту прав дітей в Україні. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. *Юриспруденція*. 2013. Вип. 61(1). С. 20–22.
3. Лакуста Т. Д. Причини появи неповних сімей в сучасному суспільстві. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2011. Випуск 22. С. 88–90.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Шайвська Я. В.

Науковий керівник: *Шель Н. В.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса

Проблема адаптації полягає в тому, що вступ до вищого навчального закладу є важливим етапом у житті молодшої людини. Він пов'язаний з низкою змін у житті студента, таких як зміна соціального статусу, умов навчання, побуту, спілкування.

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідниками ще не вироблено єдиної думки про його зміст. Так, одні автори розглядають адаптацію як процес, результат «приспосовування», а інші як «взаємодію» людини з людиною (певним колективом, групою), або як «взаємодію» людини і середовища. Т. Клибанівська зазначає, що переважна більшість дослідників описують адаптацію студентів з точки зору кінцевого результату – адаптованості, тобто сформованих вмінь, навичок, реакцій, новоутворень [3].

У своїх дослідженнях Л. Дябел стверджує, що адаптація – «процес активного пристосування студента-першокурсника до нових умов соціуму, результатом якого є гармонійне задоволення його потреб у здоровій життєдіяльності, позитивне ставлення до нового статусу та повноцінне включення в нову систему міжособистісних стосунків у студентському та загально-університетському колективах» [2]. А. В. Петрук та В. Лесовий вказують на те, що це «динамічний процес фізіологічних та психологічних перетворень особистості та оптимізації навчального середовища, викликаний організованою взаємодією викладача і студента, результатом якого є вироблення стратегії, яка дозволить ефективно задовольняти власні потреби, що виникають у процесі навчання у стінах ЗВО» [5].

У своєму дослідженні ми погоджуємося із думкою О. Кокуна. Науковець визначає адаптацію як процес, який зумовлений зміною в психофізіологічному стані людини під впливом дезадаптаційних факторів, що потребує одночасної та узгодженої взаємоспівдії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах» [4].

Розглядаючи адаптацію у вищому навчальному закладі можна умовно поділити на два види:

1) професійну адаптацію, під якою розуміють пристосування до характеру, змісту, умовам та організації учбового процесу, вироблення навичок самостійності в учбовій роботі;

2) соціально-психологічну адаптацію, під якою розуміють пристосування індивіда до групи, будувannya взаємостосунків з нею, вироблення власного стилю поведінки тощо.

Процес адаптації студентів-першокурсників у цілому залежить від низки факторів, або чинників. Варто зазначити, що період адаптації є індивідуальним і не має чітко виражених часових термінів. Так, в одних студентів адаптація триває недовго, вони швидко і легко досягають хороших успіхів, самопочуття у них при цьому не змінюється. Інші, після перебудови психіки та поведінки, освоюють програму навчання. Але є й такі першокурсники, у яких процес адаптації суттєво затягується, супроводжується погіршенням самопочуття, зниженням фізичних та психологічних можливостей.

Тривалість психологічної адаптації студентів-першокурсників залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів. Внутрішні фактори відображають психологічну атмосферу у студентському колективі. До них можна віднести: індивідуально-психологічні та соціально-психологічні характеристики студентів (спрямованість, інтелект, мотивація, особистісний адаптаційний потенціал тощо). До зовнішніх факторів вчені відносять організацію освітнього середовища, матеріально-технічну базу установи, рівень педагогічної майстерності викладачів тощо [1].

Про успішну адаптацію студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі можуть свідчити такі ознаки:

- побудова ефективного навчального процесу (засвоєння навчального матеріалу на належному рівні, здатність до самостійного навчання тощо);
- формування позитивного ставлення до навчання (мотивація, задоволеність навчанням);
- успішне включення в соціальне середовище університету (налагодження міжособистісних стосунків з однокурсниками та викладачами, участь в університетському житті);
- професійна самоідентифікація (усвідомлення власних професійних інтересів, плани на майбутню професійну діяльність).

Проте успішну адаптацію проходять не всі студенти-першокурсники. Ознаками неуспішної адаптації є: зниження працездатності, втома, сонливість, головний біль, домінування пригніченого настрою, високий рівень тривожності, загальмованість або, навпаки, гіперактивність, яка супроводжується порушенням дисципліни, пропусками занять, відсутністю мотивації навчальної діяльності [6]. Психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників залежать і від різних сфер життєдіяльності, таких як навчання, спілкування, побутова діяльність. У сфері навчання ці особливості можуть проявлятися в зниженні працездатності, труднощах у засвоєнні нового матеріалу, підвищеній стомлюваності. У сфері спілкування ці особливості можуть проявлятися в тривожності, невпевненості в собі, труднощах у встановленні контактів з однолітками і викладачами. У сфері повсякденного життя ці особливості проявляються у труднощах адаптації до нового розпорядку дня, організації простору та вирішенні побутових проблем.

Результати психологічної адаптації студента можуть бути як позитивним, так і негативними. Студент може успішно адаптуватися до навчання в нових умовах, тобто прийняти всі норми та вимоги закладу вищої освіти та повністю включитися в навчальну діяльність та життя колективу. Також студент може пристосуватися до навчальної діяльності, дотримуючись основних норм і вимог навчального закладу (для уникнення неприємностей), але не сприймати їх. Ефективна адаптація студентів до навчання характеризується високою стійкою успішністю, добрим самопочуттям, відносним рівнем психічної напруженості, відчуттям суб'єктивного благополуччя тощо [1].

Отже, адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі є процесом набуття ними здатності успішно функціонувати в новому соціальному середовищі. А також включає в себе прийняття норм і цінностей цього середовища, встановлення позитивних міжособистісних стосунків з одногрупниками та викладачами. Адаптація є складним процесом, який залежить від внутрішніх і зовнішніх факторів. Психологічна адаптація студентів до навчання в нових умовах є важливим етапом, який може мати як позитивні, так і негативні результати. Успішна адаптація залежить від індивідуальних особливостей студента, умов навчання та сприятливого середовища для адаптації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні впливу тривожності на адаптацію студентів до навчання у вищому навчальному закладі. Тривожність є поширеним явищем серед студентів-першокурсників, яке може негативно впливати на їхню успішність адаптації.

Список використаних джерел:

1. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, № 10(15). 2022. С. 401–411.
2. Дябел Л. І. Соціалізація студентів-першокурсників в умовах педагогічного університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Київ, 2008. 25 с.
3. Клибанівська Т. М. Особливості адаптації до навчальної діяльності студентів-правників. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 47–54.
4. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
5. Петрук В. А., Лесовий В. Ю. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2017. 144 с.
6. Скорбач Т. В. Фактори дезадаптації та умови адаптації студентів-першокурсників. Харків, 2012. С. 76–80.

СЕКЦІЯ 11

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

РОЛЬ СТРУКТУРИ СІМ'Ї ТА СТИЛЮ ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Вакар В. В.

Науковий керівник: *Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Сім'я, яка виховує дитину з особливими потребами, стала об'єктом вивчення лише в II половині XX століття. У нашій країні особливості сімей, які виховують проблемних дітей, висвітлювались у працях таких дослідників, як: Є. В. Тиха (формування самосвідомості батьків, які переживають психотравмуючу ситуацію), Л. М. Шипіцина (взаємини в родині, де виховуються діти з розумовою відсталістю; особистісні особливості матерів, що виховують дітей з розумовою відсталістю), Є. Г. Ейдемільер, В. Юстицький (структурно-функціональні особливості сімей із психічно хворим; основні напрямки розвитку сім'ї психічно хворого), В. А. Вишневецький, Р. Ф. Майрамян (поява у батьків, які виховують особливу дитину, різних соматичних захворювань, астеничних та вегетативних розладів, депресивної симптоматики), В. В. Ткачова (виникнення у батьків дітей-інвалідів особистісних порушень, певних характерологічних рис особистості), І. Б. Іванова (соціально-психологічні проблеми родин).

Сім'я, яка має дитину з особливими потребами, – це сім'я з особливим статусом, проблеми якої визначаються не тільки особливостями всіх її членів і характером взаємин між ними, але й закритістю сім'ї для зовнішнього світу, дефіцитом спілкування.

З одного боку, сім'ю розглядають як об'єкт, що сам по собі вимагає психологічної допомоги через стрес, викликаний появою в сім'ї особливої дитини.

З іншого боку, сім'ю розглядають як середовище, в якому росте і розвивається особлива дитина, що допомагає або перешкоджає її адаптації та соціалізації. У цьому аспекті досліджується: функції і структура сім'ї, де виховується дитина з особливими потребами, внутрішні та зовнішні стратегії сімейного життя; формування психологічного клімату сім'ї та його вплив на процес соціалізації дитини з особливими потребами.

Тісний зв'язок між цими двома підходами самими дослідниками далеко не завжди усвідомлюється. Однак очевидно, що тільки у психологічно благополучній сім'ї особлива дитина може отримати те, що їй необхідно для входження в соціум і подальшого якомога більш повноцінного життя.

При вивченні родини особливої дитини, також важливо врахувати факт взаємовпливу членів будь-якої сім'ї один на одного. Члени сім'ї – елементи однієї системи, і якщо змінюється один член, всі інші також зазнають змін, у свою чергу, впливаючи на першого. Коли в родині з'являється дитина, сім'я змінюється. Якщо ж у сім'ї з'являється дитина з особливими потребами, сім'я змінюється ще більше, змінюється повсякденне життя членів сім'ї, їх психологічний стан, контакти з зовнішнім середовищем.

Сім'я, у якій живе хвора дитина виявляється особливою групою, якій відповідає притаманна тільки їй атмосфера міжособистісних стосунків. Ці стосунки по різному проявляються і в різному ступені впливають на розвиток дитини, протікання її хвороби, а також загальний психічний стан самих батьків. Сім'я є середовищем, в якому формується особистість дитини і закладається ресурс її соціальної адаптації [1].

Французький психолог Ж. Піаже, дотримуючись ідеї наявності різних стадій у розвитку індивіда, підкреслює, що розвиток пізнавальних структур особистості та їх наступна перебудова залежить від досвіду й соціальної взаємодії.

У процесі соціалізації входження дитини з особливими освітніми потребами в соціум не може бути реалізованим без участі сім'ї. Вона є природним середовищем для розвитку особистості, дитина бере приклад зі своїх батьків. Успішність соціалізації значною мірою залежить від адекватного реагування родини на особливості розвитку дитини.

Сім'я виступає найважливішим інститутом соціалізації дитини, і від виховного потенціалу, рівня життєвої позиції, адаптивних можливостей родини, стилів спілкування, налагодження взаємодії в сім'ї, майнового стану, відсутності одного з батьків залежить процес соціалізації – її успішність, виникнення труднощів та перешкод.

Розглянемо типи сімей та особливості виховання дітей в кожному типі сім'ї.

Авторитарна – сім'я, заснована на жорсткому й безумовному авторитеті батьків. В основі – жорстокий авторитаризм, який заважає налагодити довірливі відносини батьків з власною дитиною.

Неблагополучна сім'я – сім'я з низьким соціальним статусом, у якій батьки не справляються з покладеними на них функціями: це може бути як одна із сфер, так одночасно декілька. Процес виховання в таких сім'ях протікає з великими труднощами. У такій родині дитина весь час стресує, відчуває дискомфорт, зневагу, нерідко підпадає під насилля з боку дорослих.

Неповна сім'я – сім'я, у якій тільки один з батьків проживає спільно з дітьми, утримує та виховує їх. У такій родині частіше зустрічається послаблення уваги до дитини [2].

Дуже часто сім'ї, в яких є дитина з інвалідністю – неповні, так як більшість чоловіків після народження дитини з будь-якими вадами кидають сім'ю відразу або залишають дружину і дитину через деякий час після її народження, не витримуючи психологічного і емоційного напруження.

Багатодітна сім'я – сім'я, у якій подружжя виховує трьох та більше дітей. Така родина підлягає великому фізичному та емоційному навантаженню, тому є імовірність того, що буде брак часу для дитини з особливими освітніми потребами, особливо коли з дітьми займається одна мама. Досить часто батьки втрачають почуття справедливості стосовно дітей, проявляють різний рівень турботи, приязні та уваги. Ображена дитина в більшості випадків гостро відчуває нестачу батьківської любові, тепла й уваги, і реакція на це може бути найнесподіванішою: від психологічного стану дитини, що супроводжується тривожністю, почуттям недосконалої та невпевненості в собі, до станів підвищеної агресивності, проявів неадекватної реакції на життєві ситуації.

Найстаршим дітям у багатодітній родині притаманна беззаперечність у судженнях та переконаннях, прагнення до лідерства, керівництво навіть у тих випадках, коли в цьому немає потреби. Усе це своєю чергою утруднює процес соціалізації дітей [4].

Як вказують Г. В. Кожарська, Ж. В. Смірнова, Г. Я. Цейтлін, родини з дітьми-інвалідами володіють цілим рядом психологічних особливостей, що негативно впливають на психологічний статус хворої дитини та її здорових братів і сестер. Більшості батьків властиво специфічне ставлення до дитини, що опирається на побоювання за її здоров'я, і обумовлена цим занижена оцінка її можливостей, полегшені, а в дійсності інфантилізуючі вимоги до дитини. При цьому всі зусилля батьків зосереджуються на збереженні здоров'я дитини на шкоду розвитку її як особистості. Дитина з особливими потребами в сім'ї, особливо з сильним порушенням, обов'язково збільшує споживчі потреби, не збільшуючи при цьому продуктивні можливості сім'ї. Крім того, наявність такої дитини зменшує можливість більше заробляти, обмежує рекреаційні та соціальні заходи сім'ї і впливає на кар'єрний вибір членів родини. Дитина з особливими потребами може отримувати надмірну увагу з боку одного з членів сім'ї. Як результат, інші члени сім'ї (наприклад, сиблінги, чоловік) можуть відчувати брак уваги й турботи, гнів до батьків і «привілейованого» члену сім'ї. Вони можуть виявляти свій гнів у вчинках, що спонукають до привернення уваги. Ці вчинки можуть ще більше віддалити їх від членів сім'ї, підвищуючи, таким чином, вірогідність деструктивної поведінки [1].

Система соціально-освітньої допомоги має бути спрямована не на заміну сім'ї, а на розвиток власних ресурсів та ініціативи. Тому що єдиним вирішальним фактором ефективності соціально-педагогічної допомоги є перетворення сім'ї на

активного суб'єкта соціально-виховної діяльності. Процес реабілітації та інтеграції дітей багато в чому залежить від типу стосунків у сім'ї та стилю виховання в сім'ї. За цими ознаками сім'ї з дітьми з тяжкими порушеннями розвитку (з інвалідністю) можна поділити на чотири групи.

Перша група – батьки з вираженим розширенням сфери батьківських почуттів. Характерний для них стиль виховання – гіперопіка, коли дитина є центром усієї життєдіяльності родини, у зв'язку з чим комунікативні зв'язки з оточенням деформовані. Батьки мають неадекватні уявлення про потенційні можливості своєї дитини, в матері відзначається гіпертрофоване почуття тривожності і нервово-психічної напруги. Як головну причину порушень сімейного мікроклімату в цих родинках можна назвати систематичні подружні конфлікти.

Стиль поведінки дорослих членів родини (мати, бабуся) характеризується надпідкувальним ставленням до дитини, дріб'язковою регламентацією способу життя сім'ї в залежності від самопочуття дитини, обмеженням соціальних контактів. Залежно від віку дитини зростає і ступінь розпещеної надмірної опіки (так званий страх втратити дитину). Такий стиль виховання характерний для більшості сімей одиноких матерів. Також він негативно впливає на розвиток особистості дитини, що проявляється в егоцентризмі, підвищеній залежності, недостатній активності та зниженні самооцінки дитини.

Друга сімейна група характеризується черствим стилем спілкування, тобто зниженим емоційним контактом між батьками та дітьми, проекцією батьками або одним із батьків на дитину власних небажаних якостей. Батьки приділяють надмірну увагу лікуванню дитини, перевантажують медичний персонал, намагаються компенсувати власний психологічний дискомфорт за рахунок емоційного неприйняття дитини. У цих сім'ях найчастіше зустрічаються випадки латентного (прихованого) алкоголізму батьків.

Третю групу сімей характеризує стиль співробітництва – конструктивна і гнучка форма взаємовідповідальних стосунків батьків і дитини в спільній діяльності. Як спосіб життя, такий стиль виникає при вірі батьків в успіх своєї дитини і сильні боки її природи, при послідовному осмисленні необхідного обсягу допомоги, розвитку самостійності дитини в процесі становлення особливих способів її взаємодії з навколишнім світом.

Батьки з цієї групи сімей відзначають, що народження такої дитини не стало фактором, що погіршив відносини між подружжям – «лихо згуртувало», об'єднало в екстремальній ситуації, зміцнило взаємодопомогу, «опору один на одного». У цих родинках відзначається стійкий пізнавальний інтерес батьків до організації соціально-педагогічного процесу, щоденна співдружність і діалог у виборі цілей і програм спільної з дитиною діяльності, заохочення дитячої самостійності, постійна підтримка і співчуття при невдачах.

Батьки цієї групи мають найбільш високий освітній рівень у порівнянні з представниками інших груп, мають досвід переживання стресогенних ситуацій. Цей тип домашнього виховання сприяє розвитку у дитини почуття безпеки, впевненості в собі та потреби в позитивних стосунках як у сім'ї, так і поза нею.

Четверта сімейна група має репресивний стиль сімейного спілкування і характеризується батьківським ставленням до авторитарних керівних позицій (частіше батьків). Кожна з них проявляється в песимістичному баченні майбутнього дитини, у постійних обмеженнях прав дитини, у жорстких наказах батьків, невиконання яких карається. У цих сім'ях очікується, що діти будуть послідовно виконувати всі завдання, рухи та команди, незалежно від рівня їхніх рухових, розумових чи інтелектуальних здібностей. Відмова виконувати ці вимоги часто призводить до тілесних покарань.

При такому вихованні помітна емоційно-агресивна поведінка дітей, плаксивість, дратівливість, підвищена дратівливість. Це ще більше ускладнює їхній фізичний і психічний стан.

Адаптація сім'ї до нових обставин може перебігати роками, значний відсоток сімей зберігають риси деструктивних, дисфункціональних сімей протягом довгого часу. Саме в таких сім'ях панують конфліктність, відсутність скоординованих дій, суперечливість вимог до дитини; іноді навіть може сформуватися компенсаторний (захисний) механізм – невмотивована віра у можливість повного вилікування дитини. Також є певна частина сімей, які приховують дитину від оточуючих, помилково вважаючи, що їм вдається зберегти удаваний престиж в очах знайомих чи колег. В інших критичних випадках дитина-інвалід, позбавлена батьківської любові та кваліфікованої допомоги, веде біологічне існування, не отримуючи мінімальних навичок і вмінь самообслуговування [4].

Узагальнюючи результати теоретичного дослідження, зазначаємо, що виховання дитини з інвалідністю у сім'ї – це один з найважливіших етапів формування свідомості людини, підготовка її до життя в суспільстві. Найближче соціальне оточення сім'ї створює поле міжособистісних стосунків, які сприяють структуруванню та диференціації життєвого простору дитини, нормалізації її поведінки, подоланню почуття самотності в батьків і соціально-психологічної ізоляції сім'ї.

Список використаних джерел:

1. Голіброда А. Особливості особистісного прийняття батьками дітей з особливостями психофізичного розвитку. Курсова робота. 2019
2. Макаренко О. М., Голубєва М. О., Джугля І. О. Психологічні особливості батьківського ставлення до дітей із особливими потребами. *Міжнародний психіатричний, психотерапевтичний та психоаналітичний журнал*. № 1, 2(35–36). Київ, 2017. С. 107–110
3. Олійник Г. М., Главацька О. Л. Особливості роботи соціального педагога з сім'ями, які виховують дитину з інвалідністю. *About modern problems in science and ways to solve them:*

4. Практика взаємодії з батьками дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному просторі: метод. посіб. / уклад.: О. В. Коган та ін. Лисичанськ: ТОВ «ФОКСПРИНТ», 2021. 80 с.

РОЗЛУЧЕННЯ ЯК ОДНА З ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

Мацик Т. Ю.

Науковий керівник: *Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Сім'я завжди була основним каменем в будівництві суспільства і структурною одиницею, яка надає людям підтримку, тепло та безпеку. Однак сучасна сім'я стикається зі значними викликами та перешкодами, які виникають в результаті стрімких змін у соціальній динаміці, технологічному прогресі, економічних труднощах та культурних трансформаціях. Ці нові реалії створюють непередбачувані виклики для традиційного уявлення про сімейне життя та міжособистісні відносини.

Сімейна цінність під тиском сучасного світу втрачає свою важливість, відносини в межах сім'ї стають складнішими та більш різноманітними, а самі члени сім'ї відчують психологічний тиск, який може впливати на їх емоційний стан і якість життя.

Стан дослідження проблеми. На сьогодні дослідження сім'ї в Україні, практична робота з сім'єю є доволі популярним напрямком психологічної науки і практики, особливо якщо порівнювати з попередніми роками, коли ця проблема ще не так турбувала наше суспільство. Щороку зростає кількість установ, що займаються проблемами сім'ї на державному рівні. Серед них є установи, які реалізують державну політику допомоги сім'ї (Центри соціальних служб для молоді, відділи сім'ї та молоді, Служба у справах неповнолітніх), недержавні фонди та організації (Спілка захисту сім'ї та особистості, Центр екології сім'ї та ін.), які роблять вагомий внесок у сферу практичної допомоги сім'ї та наукових досліджень.

Мета нашого дослідження – дослідити вплив розлучення подружжя на всіх членів сім'ї та надання рекомендацій задля гармонізації сімейних взаємин та збереження стосунків у парі.

Сім'я завжди вважалася важливим і незмінним компонентом нашого суспільства. Вона є місцем, де ми шукаємо підтримку, розуміння і безпеку. Проте, сучасна сім'я стикається зі значними викликами та проблемами, які змінюють її об-

личчя та структуру. І однією з найзлободенніших психологічних проблем, з якими стикається сучасна сім'я, є розлучення [1, с. 28].

Розлучення, або розпад сім'ї, стає досить поширеним явищем. Статистика свідчить про зростання кількості подібних подій, і ця тенденція відображається в різних країнах світу, включаючи Україну. В нашій країні ситуація загострюється ще соціально-політичними процесами, адже багато сімей перебувають в стані стресу через економічні та соціально-політичні проблеми в суспільстві, роз'єднані через міграцію та військову службу.

Розлучення може бути дуже складним і травматичним для всіх членів сім'ї, особливо для дітей, які зазвичай найбільше страждають від цього процесу. Однією з головних причин розлучень є зміна культурних та соціальних стереотипів щодо сімейного життя. Сьогодні сім'я не обов'язково визначається традиційними ролями чоловіка і жінки, і багато пар обирають або змушені жити в інших формах відносин, що може призвести до стресу та неврівноваженості.

Деякі з головних причин розлучення включають конфлікти, невідповідність очікувань, економічні труднощі, невдоволеність сексуальним життям і вихованням дітей [2, с. 31]. Навіть коли розлучення виявляється найкращим рішенням для обох партнерів, воно залишає глибокий слід в їхній психології і психології їхніх дітей.

Розлучення може вплинути на відносини між батьками та дітьми, роблячи їх менш стійкими та менш близькими. Діти можуть відчувати втрату одного з батьків та потребу в підтримці, але в той же час вони можуть бути змушені адаптуватися до нової сімейної динаміки, що може бути важким завданням.

Розлучення також може вплинути на самих батьків, викликаючи стрес, вину та зміни в їхньому житті. Вони можуть стикатися з викликами, пов'язаними з вихованням дітей на відстані від колишнього партнера та вирішенням фінансових та правових питань [3, с. 52].

Дослідники і практики психологічної допомоги активно працюють над розумінням причин розлучень та розвитком підходів до підтримки тих, хто переживає розпад сім'ї. Терапія для дітей та дорослих, а також програми для батьків можуть бути корисними інструментами у підтримці сімей, які стикаються з розлученням [4, с. 112].

Уникнення розлучення і збереження стабільних та здорових сімейних відносин є важливою метою для багатьох пар. Існує низка рекомендацій, які можуть допомогти сім'ям зберегти свої відносини.

1. Комунікація у родині досить важлива. Варто навчитись вільно обговорювати питання та ситуації, які вас турбують. Звичка слухати свого партнера, а також виражати свої почуття та думки слугуватиме ключем до розуміння внутрішнього стану та переживань іншої людини.

2. Послуги психолога або сімейного консультанта допоможуть вам навчитись боротись з серйозними конфліктами або проблемами у відносинах, вирішення яких ви не змогли знайти самостійно.

3. Спільні цілі, цінності та плани на майбутнє, що були спільно визначені, допоможуть зміцнити відчуття єдності та спільності всередині родини.

4. Навчіться спільно вирішувати конфлікти, приймаючи до уваги думки обох партнерів, знаходячи компроміси та розробляючи рішення, що буде задовільняти обох.

5. Спільна діяльність, якісно та цікаво проведений час разом, будуть зміцнювати ваші відносини та підтримувати інтерес один до одного.

6. Зберігайте інтимність у вашому відношенні, якщо це важливо для вас обох. Важливо бути відкритими та співпрацювати в цій сфері.

7. Не вимагайте постійної перемоги в конфліктах. Іноді важливо відступити та підтримати свого партнера.

8. Поважайте та підтримуйте свого партнера. Таким чином ви будете демонструвати один одному цінність та важливість іншої людини.

9. Не забувайте всебічно розвивати свою особистість, адже прогресуючи як особистість, ви будете забезпечувати прогрес вашим відносинам.

10. Не бійтесь звертатися за допомогою до фахівців або психологів, якщо ви стикаєтеся з серйозними труднощами або проблемами. Психологічна підтримка може бути корисною для збереження сімейних відносин.

Уникнення розлучення вимагає зусиль та залучення обох партнерів. Важливо працювати над своїми відносинами і прагнути зробити їх міцними та здоровими, де кожен член сім'ї відчуває себе щасливим і підтриманим [5, с. 418].

Сім'я залишається найважливішою складовою нашого життя, але сучасна сім'я стикається з різними психологічними викликами, серед яких розлучення виявляється однією з найважливіших проблем. Нами було розглянуто важливість розуміння та вирішення цього питання, а також розроблено рекомендації для сімей, які прагнуть уникнути розлучення та зміцнити свої відносини.

Важливо пам'ятати, що сімейні відносини вимагають постійної взаємодії і підтримки. Розлучення може бути складним і травматичним для всіх членів сім'ї, іноді воно є необхідним кроком, але більшість сімей може зробити все можливе, щоб зберегти свої відносини, навчитися вирішувати конфлікти та зміцнити свою єдність.

Розуміння психологічних аспектів розлучення та прийняття заходів для запобігання йому є важливими кроками для зміцнення і збереження сімейних відносин. Пам'ятайте, що кожна сім'я є унікальною, і не існує універсального рішення для всіх сімейних проблем. Проте, працюючи разом, ви можете знайти шляхи до щасливих та здорових відносин, які довго залишаться з вами і ваших нащадків.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук О. Й. Психологія сім'ї. Харків: Вид-во НУА, 2016. 386 с.
2. Войтко В. І. Етика сімейних відносин. Київ: Політвидав. України, 2016. 70 с.
3. Головнева І. В. Психологія сімейних відносин: навч. посіб. для студ. Харків: Вид-во НУА, 2016. 76 с.
4. Горецька О. В. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ: Ткачук О. В., 2015. 156 с.
5. Кравець В. П. Психологія сімейного життя: навч. посіб. Ч. II. Тернопіль, 2015. 696 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙ, В ЯКИХ ОДИН З ПАРТНЕРІВ ОТРИМАВ ІНВАЛІДИЗАЦІЮ

Мітченко К. В.

Вступ. Збройна агресія сусідньої країни принесла немало горя українцям, на теперішній час немає жодної сім'ї, яка б так чи інакше не зазнала війни. Щодня українська армія зазнає втрат на фронті, а цивільні отримують травми. У повідомленні голови Нацасамблеї людей з інвалідністю Валерії Сушкевича у довоєнний рік інвалідність отримали 13 тисяч осіб, а за перші 10 місяців війни у 2022 році, за офіційною і за не дуже адекватною статистикою, інвалідність отримали понад 45 тисяч українців. Проте на її думку, реальна кількість людей, які отримали інвалідність за період вторгнення країни агресора, набагато більша, тому що оформити цей статус під час війни важко. В. Сушкевич вважає, що «інвалідизація» населення України за останні 16 місяців – від початку війни до середини 2023 року – має дуже високі темпи і стає критично проблемною для суспільства [3].

Мета доповіді охарактеризувати психологічні особливості сімей, в яких один з партнерів отримав інвалідизацію та має обмежені можливості.

Методи. Теоретичний аналіз наукової літератури дав змогу виявити та систематизувати інформацію щодо фаз психологічного стану психологічного стану в членів сім'ї, в якій з'явилась особа з інвалідністю, а також вивчити психологічні характеристики шлюбних партнерів такої особи. Метод синтезу став ключовим у процесі виявлення проблем з якими зіткаються сім'ї, в яких один з партнерів має обмежені можливості.

Результати та обговорення. Питання адаптації людей, що отримали інвалідність та мають обмежені можливості активно досліджується практиками та науковцями різних сфер, проте питання проживання, взаємодії з ними, особливостей психоемоційного стану їх партнерів мало досліджені. Слід зазначити, що даним напрямком дослідження займалися такі закордонні та українські науковці: М. Фростіг, Ж. Схіллінг, К. МакДональд, Л. Баррі-Елліс, В. Манкевич, І. Духновська, О. Іванов.

Наукова спільнота одноголосно стверджує, що поява в родині особи з інвалідністю деформує родину. Д. Дж. Марле та П. ле Роукс, досліджуючи сім'ї, в яких з'являється дитина, що має відхилення у розвитку, незалежно від фактичних обмежень життєдіяльності дитини, порівнюють переживання членів сім'ї з досвідом інтенсивної втрати [2, с. 146]. Поява в сім'ї члена з інвалідністю є сильним психотравмуючим чинником, який впливає на психіку інших, порушуючи їх сімейні стосунки і контакти з оточуючим соціумом. При відсутності на даний момент досліджень саме сімей в яких один з партнерів має інвалідність, можемо припустити схожість відчуттів та сприймання ситуації членами сім'ї.

Психологи виділяють чотири фази психологічного стану в членів сім'ї особи, яка отримала інвалідизацію, в процесі її адаптації та становлення в новому соціальному статусі [2, с. 148].

Перша фаза – «шок», характеризується станом розгубленості, безпорадності, страху, виникненням почуття власної неповноцінності. Цей період складний тим, що рідні виявляються просто не в змозі адекватно зрозуміти і переробити отриману інформацію, адаптуватись до неї. Характерним є також виникнення почуття провини в членів сім'ї, що переростає у всепоглинаючі страждання і переживання з приводу власних вчинків і помилок, у відносинах з інвалідизованою особою.

Друга фаза – «неадекватне ставлення до дефекту» розглядається дослідниками як період негативізму і заперечення. Функція заперечення спрямована на те, щоб зберегти певний рівень надії або почуття стабільності сім'ї перед обличчям факту, що загрожує їх зруйнувати. Таким чином, заперечення в даній ситуації може бути своєрідним способом захисного усунення емоційної пригніченості, тривоги. Крайньою фазою негативізму стає відмова від додаткових обстежень проведення яких-небудь лікувальних або коригувальних заходів, встановлення тих же протезів.

Додатковою реакцією може бути спроба перекласти відповідальність за стан близьких з обмеженими можливостями на інших, особливо різноманітні інстанції, державу. Як наслідок зростає напруженість у відносинах з оточуючими, емоційна нестійкість і зростання рівня тривожності у всіх членів сім'ї.

Третя фаза – «часткове усвідомлення дефекту близького», що супроводжується відчуттям «хронічної печалі», є результатом постійної залежності одного з партнерів від потреб іншого, «несоціалізованості» її психічного і фізичного дефекту, постійних негативних переживань.

Четверта фаза – «соціально-психологічна адаптація» характеризується емоційної реорганізацією, пристосуванням, прийняттям факту інвалідності. Як відмічають автори, що більшості потрібні роки, щоб підійти до четвертої фази, багато хто, на жаль, її не досягнуть ніколи. Цей процес може бути дуже болючим [2, с. 148].

Процес адаптації особи до ситуації, коли її партнер отримав фізичні пошкодження (каліцтва) пов'язаний з процесом усвідомлення обмежень, які відбуваються та будуть набирати нових обертів змін. Поступові фази розгубленості, страху, шоку, депресії, і нарешті, прийняття діагнозу чи факту інвалідності складають певне психологічне поле, яке впливає на сприйняття та прийняття даної особи своєю сім'єю. Саме в цей період рідні приймають внутрішнє рішення про відношення до цієї особи, яке може бути негативно-пасивним чи конструктивно-активним. На соматичному рівні зміни в сім'ї торкаються стану здоров'я інших членів сім'ї. Хвилювання рідних часто проявляються в різних соматичних захворюваннях, астеничних та вегетативних розладах. Соціальний рівень змін в сім'ї проявляється у взаємовідносинах з оточуючими. Такі сім'ї стають вибірковими в контактах чи максимально їх обмежують. Така позиція провокує некритичність відношення, неприйняття індивідуальності свого близького та створює гіперопіку [4].

Науковці та практичні психологи відмічають основні вимушено сформовані та поступово відпрацьовані до автоматизму психологічні характеристики людини, яка проживає з людиною з обмеженими можливостями:

1. Емпатія – підвищена чутливість до потреб і почуттів свого партнера, прагнення допомогти йому з усіма аспектами їхнього життя, провідчувати наперед, щоб полегшити життя.

2. Співпраця – пристосовування до потреб свого партнера, вміння знаходити способи підтримки в спільному повсякденному житті, часто навіть попри власні інтереси.

3. Відповідальність за добробут свого партнера, можуть брати на себе більше обов'язків і зобов'язань, щоб забезпечити комфорт і підтримку своєму партнеру.

4. Високий рівень терпимості і розуміння, навички приймати свого партнера таким, яким він є, і розуміти, що інвалідність не визначає його як особу, а є лише аспектом життя.

5. Високий рівень стресостійкості та навичок самозахисту, що забезпечують психологічну і фізичну стійкість. Проживання з людиною інвалідом може бути викликом і вимагати від людини вміння ефективно керувати стресом.

Науковці, які досліджували психологічні особливості проживання з особами з обмеженими можливостями, визначають основні труднощі, з якими зіткаються сім'ї, де один з партнерів є інвалідом та має обмежені можливості [1, с. 163].

1. Фізичні та емоційні навантаження. Догляд за такою особою може бути фізично та емоційно виснажливим для партнера, адже вимагає багато часу та енергії на надання допомоги та підтримки як в фізичному, так і в емоційному форматі.

2. Фінансові труднощі, через зменшення доходів сім'ї, оскільки один з партнерів може бути неспроможним працювати або потребує додаткової фінансової підтримки для медичного обслуговування та лікування.

3. Соціальна ізоляція, через обмеження у можливостях мобільності та участі у суспільних подіях, спільному комфортному відпочинку. Це може призводити до відчуття відокремленості та самотності всієї сім'ї.

4. Психологічний стрес через постійне хвилювання про здоров'я та благополуччя свого партнера, як наслідок виснаження та зниження якості життя. Прояви невмотивованої дратівливості, апатії, тривоги, поява психосоматичних захворювань, відчуття провини за проживання якісного життя членами, що не мають фізичних обмежень та можуть повноцінно жити.

5. Психосексуальна депривація через накопичення в партнера негативних емоцій через тривале незадоволення людиною сексуальних потреб. Проявляється як сильний психологічний дискомфорт, нервозність, тривожність, розчарування, загальне незадоволення всіма сферами життя, внутрішній протест проти всього та ін.

Висновок. Описані труднощі та загальні психоемоційні стани членів сім'ї та партнерів осіб, які мають інвалідність, мають суттєвий вплив на психологічний стан та якість їх життя. Слід відмітити важливість отримання всіма членами сім'ї підтримки та ресурсів, необхідних для подолання описаних вище та інших можливих труднощів від всіх інстанцій.

Список використаних джерел:

1. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологія людини з обмеженими можливостями: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
2. Вінс В. А. Психологічні особливості сім'ї, що виховує дитину з обмеженими можливостями здоров'я. *Практична психологія в інклюзивному середовищі: Матеріали I Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 21 лютого 2019 року)* / за заг. ред. В. А. Вінс, Т. М. Кузьменко, І. М. Зозуля. Переяслав-Хмельницький, видавець Я. М. Домбровська, 2019. 258 с. С. 144–148.
3. За час війни в Україні в 3,5 рази збільшилася інвалідизація. <https://www.dsnews.ua/ukr/society/za-chas-viyni-v-ukrajini-v-3-5-razi-zbilshilasya-invalidizaciya-01072023-482626> (дата звернення: 06.10.2023).
4. Лавріненко Н. Психологічна характеристика особистості батьків, які мають дітей з особливостями психофізичного розвитку. URL: <http://dpsz2018.blogspot.com/2018/12/blog-post.html?m=1> (дата звернення: 06.10.2023).
5. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ПОДРУЖЖЯ

Пристаичук К. В.

Науковий керівник: *Магдисюк Л. І., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Вступ. За всіх часів сім'я приваблювала до собі увагу прогресивних діячів та вчених, починаючи давніми філософами та закінчуючи сучасними реформаторами. І це не дивно, оскільки сім'я – система функціонування людини у соціум. Вона одна із основних інститутів суспільства. Родина, постійно перебуваючи в русі, змінює свою сутність не лише через впливу соціально-політичних умов, а й через внутрішні процесів свого розвитку.

Незважаючи на серйозні складнощі у реалізації своїх соціокультурних функцій, сім'я – провідний соціальний інститут, що займає важливу роль у формуванні та розвитку соціально значних цінностей та установок особистості, у соціалізації та вихованні підростаючого покоління [3].

Молода сім'я є особливою динамічною частиною суспільства, яка «легко» реагує на різноманітні, що відбуваються соціально-економічні зміни.

За станом «молодої сім'ї» можна спостерігати те, що відбувається перетворення в суспільстві, які безпосередньо виражаються в зміні особливостей формування «молодої сім'ї», її складу та структури, і навіть певного життєвого укладу.

У перші роки спільного життя, молоде подружжя часто стикаються з конфліктними ситуаціями між собою.

Виклад основного матеріалу. Актуальність досліджуваної проблеми обумовлена тим, що психологічний клімат сім'ї не може бути чимось незмінним, він постійно змінюється. Його створюють члени кожної сім'ї і від взаємних зусиль залежить, яким він буде, сприятливим чи несприятливим.

Саме тому в психології (Кочарян О., Ставицька С., Столярчук О., Цільмак О., Федоренко Р. та ін.) є традиційними дослідження, які присвячені подружніх та внутрішньосімейних відносин; інтерес до проблеми подружньої сумісності в плані особистісних характеристик, а також рольових та ціннісних орієнтацій.

У психології багато дослідників виділяють як перший період розвитку сім'ї перші рік-два спільного життя. Нами приймається періодизація Котлової Л., згідно з якою під терміном «молода сім'я» розуміються «молоді шлюби» – від 0 до 4 років подружнього стажу життя [4].

В емпіричному дослідженні взяли участь 10 подружніх пар зі стажем сімейного життя до трьох років (20 респондентів), оскільки саме цей період було визначено нами як життєвий цикл молодого сім'ї; виявити та проаналізувати фактори, які впливають на задоволеність шлюбом подружжям.

Підсумкові результати за методикою «Анкета для моніторингу провідних проблем в шлюбі» показали, що приблизно чотири з десяти українців вважають, що шлюб зазнає краху. Ні, не їхній шлюб, а інститут шлюбу. У відповідь на запитання: «Деякі люди кажуть, що нинішній інститут шлюбу застаріває – ви згодні чи ні?» близько 38 % респондентів відповіли, що погоджуються, тоді як 58 % не погоджуються, а 4 % кажуть, що не знають.

Чи ця лінія тренду неминуче веде до старіння? Думка про те, що це дійсно так, приваблює деяких дивних сусідів по ліжку – тих, хто сприяє цьому явищу (55 %), а також тих, кого це, швидше за все, турбує (45 %).

На прохання оцінити причини, через які вони одружилися, респонденти найбільше цінують кохання (93 % кажуть, що це дуже важлива причина), потім зобов'язання на все життя (87 %), товариські стосунки (81 %), народження дітей (59 %), і в кінці списку фінансова стабільність (31 %). Більшість респондентів, які перебувають у шлюбі, сьогодні вважають, що їхні власні стосунки відрізняються від стосунків їхніх батьків. Близько 51 % стверджують, що вони мають більш тісні стосунки зі своїм подружжям або партнером, ніж їхні батьки між собою, тоді як лише 6 % характеризують свої стосунки як менш близькі. Решта – 43 %: кажуть, що різниці немає.

Висновки. Отже, серед факторів, які впливають на задоволеність шлюбом подружжям: зазнає краху інститут шлюбу, старість впливає на проблеми у сімейних відносинах, причини за якими вони одружилися, наслідування стосунків батьків. Тобто, багато факторів, які впливають на задоволеність шлюбом у подружжя, є нав'язані суспільством та гендером.

Список використаних джерел:

1. Вірна Ж. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 20–25.
2. Іващенко А. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. С. 1–12.
3. Замелюк М., Козігора М., Оксенчук Т. Вплив сімейних відносин на особистість дитини. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки* / Ред. кол.: В. Черкасов, В. Радул, Н. Савченко та ін. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. Випуск 178. Частина II. С. 256–258.
4. Котлова Л. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists «Science»*, Prague, 2014. Vol. 2. P. 176–182.
5. Котлова Л., Саух І. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Випуск 1. С. 223–228.
6. Магдисюк Л., Федоренко Р., Замелюк М. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Луцьк: Східноєвроп. Нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. 150 с.

7. Магдисюк Л., Замелюк М., Беспарточна О, Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ЯК РЕЗУЛЬТАТ ЗМІНИ СУСПІЛЬНИХ ТА СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ

Чушак В. Ю.

Науковий керівник: *Оверчук В. А, доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Вступ. Інститут сім'ї є одним із найстаріших соціальних інститутів. Він передував державам, системам освіти та економічній формації. Однак сучасний тип сім'ї базується на економічних, соціальних та ідеологічних передумовах. У первісні часи сім'я спиралася на інстинкти, закладені природою. Однак соціальний розвиток, економічний тиск, релігія та традиції спотворили сімейні стосунки. Природні передумови формування сім'ї змінилися разом із економічними пріоритетами. Разом зі зростанням добробуту та зменшенням тиску законів моралі різко зросла кількість розлучень [3]. Все менше людей планують традиційне сімейне життя. Розлучення є одним із головних стресів у житті людини. Змінюється і орієнтація соціальних цінностей. Раніше сім'я була беззаперечним пріоритетом для людини, способом забезпечення матеріального існування. Зараз сім'я і шлюб протистоять просуванню по кар'єрних сходах. Все більше молодих людей сприймають шлюб як перешкоду для самореалізації та розвитку особистості. Зараз все частіше традиційні сімейні цінності не працюють. Психологічні проблеми сучасної сім'ї як результат зміни суспільних та сімейних цінностей є актуальним.

Метою дослідження є визначення психологічних проблем сучасної сім'ї як результату зміни суспільних та сімейних цінностей.

Результати та обговорення. Соціалізація в сім'ї готує, по-перше, до майбутнього сімейного життя, по-друге, до виконання різних соціальних ролей вдома, школі, громаді, по-третє, стабілізує сімейні покоління по вертикалі і соціальні групи по горизонталі. Сім'я здійснює соціалізуючий вплив на особистість шляхом нормативно-інформаційного впливу. Останнім часом суттєво зросла соціалізуюча функція громадських інституцій, таких як дитячі дошкільні заклади, школи, позашкільна освіта, ЗМІ, громадські організації та об'єднання. Сама по собі сім'я не в змозі оптимізувати процес духовно-морального розвитку особистості. Це завдання загальнонаціонального значення, яке мають вирішувати всі соціальні інституції разом.

Держава розробила низку нормативно-правових документів, які орієнтують суспільство на пропаганду цінностей сімейного життя та тісної взаємодії сім'ї та закладів освіти. Незважаючи на все це, сучасна сім'я як соціальний інститут вже не відповідає своїй класичній моделі. Традиційні сімейні цінності, такі як повага до старшого покоління, ієрархія цінностей з акцентом на духовних цінностях, ставлення до дітей як до найважливішої цінності, удосконалення системи сімейного виховання з позицій гуманізму та творчих позицій замінено сумнівними нетрадиційними «цінностями», аксіологічний статус яких залишається невизначеним і недостатньо обґрунтованим. Ці нові цінності включають, наприклад, взаємне відчуження старшого і молодшого поколінь, послаблення і розрив сімейних, батьківських і подружніх зв'язків і зниження авторитету батьків, що суттєво впливає на благополуччя всіх членів сім'ї, особливо дітей, формування сімейного ставлення до майбутнього, подальшого розвитку особистості та адаптаційних можливостей [2].

Через нереалізовані надії та очікування щодо побудови якісних подружніх стосунків існує високий рівень розлучень і повторних шлюбів у пошуках шлюбного ідеалу. Раніше засуджувані громадською думкою вчинки та явища, як цілібат, розлучення, бездітність, сімейна зрада, одностатеві шлюби, тепер не викликають негативних оцінок і суспільного осуду. Особисте життя кожної людини, особливо в міському середовищі, перестало бути предметом суспільної уваги, і сучасна людина самотійно вирішує, створювати їй сім'ю чи ні, яку сім'ю створити, чи народжувати дітей.

Функціональні та структурні зміни також призвели до змін у традиційному ставленні батьків до дітей, яке було основою класичної повної сім'ї. Набуває поширення явище добровільного вибору бездітної сім'ї, коли чоловік і жінка свідомо відмовляються від бажання мати дітей і жити у своє задоволення. Поширеним також є явище добровільної самотності, коли особи свідомо не одружуються, не створюють сім'ї, не пов'язують своє життя з іншими людьми, не народжують дітей. Багато сімей змінили традиційну роль чоловіка, батька, який раніше був головою сім'ї і чий авторитет був непохитним. Натомість жінка демонструє більшу економічну самотійність, що зміцнює авторитет її сім'ї, а чоловік, відповідно, втрачає позицію глави сім'ї [1].

Досить поширеним є кар'єрний тип сім'ї; у таких сім'ях і чоловік, і дружина прагнуть до професійного та кар'єрного росту. Також спостерігається криза у виконанні сім'єю своїх традиційних функцій. Все більше сімей перебувають на порозі переходу від здорової сім'ї, здатної протистояти деструктивному соціально-психологічному впливу соціального середовища та відтворити здорове покоління, до категорії сімей соціального ризику, які не виконують своїх обов'язків належним чином і навіть до соціально небезпечних видів, які не виконують своїх обо-

в'язків щодо виховання та навчання дітей, негативно впливають на поведінку дітей або навіть жорстоке поводження з ними.

Сім'я є першим соціальним осередком, в який потрапляє дитина після появи на світ; вона визначає те, яким чином відбуватиметься розвиток, як буде проходити соціалізація та адаптація, процес виховання, дорослішання, навчання тощо. Стили сімейного виховання відіграють провідну роль в емоційному розвитку дитини. При цьому забарвленість емоційних контактів дитини з батьками закладає особливі моделі поведінки і дає поштовх у розвитку мотивації, зокрема навчальної.

Вплив сім'ї на дітей є одним із важливих питань в психології. Моделі поведінки батьків, сімейна атмосфера та стилі батьківського виховання в багато чому визначають подальший розвиток дитини.

Виховна функція сім'ї завжди була найважливішою. Виховання дитини в сім'ї – це цілеспрямований процес, сукупність об'єктивних умов і суб'єктивних факторів виховного впливу та взаємодії всіх членів сім'ї. Саме в родині дитина отримує любов, яку ніхто і ніщо не замінить: це любов близьких людей, перш за все материнська. До засобів виховання відносяться особистий приклад і авторитет батьків, а також сімейні традиції, цінності і гуманістична атмосфера сім'ї.

Сучасна сім'я орієнтована на формування особистості з індивідуальними особливостями та автономією в поведінці, яка віддає перевагу комфортним умовам проживання, намагаючись зберегти традиційні сімейні цінності та спрямовує зростаючу особистість на майбутнє сімейне життя. Сім'я створює умови для задоволення потреб та інтересів, регулює дії всіх членів сім'ї в суспільних відносинах, забезпечує постійність суспільного життя, регулюючи і контролюючи його. Тому необхідно наголошувати на індивідуальній відповідальності молоді за створення та функціонування сім'ї [2].

Висновки. Сучасний тип традиційних сімейних відносин сформувався під впливом історичних та економічних факторів. Економічна та політична нестабільність в державі негативно впливає на шлюбну ситуацію в країні. Різноманітність подружніх стосунків у сучасному суспільстві свідчить про пошук нового руслу, яке б зробило сімейні стосунки більш доступними, стабільними та щасливими.

Список використаних джерел:

1. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб.: вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
2. Balika L., Petrenko O., Tsipan T. Social and pedagogical challenges for the modern family: actualization of the problem. URL: <https://bibliotekanauki.pl/articles/2081478.pdf>
3. Papirovnyk A., Semenyuk M., Zhibritska T. *Psychology of the Modern Family*. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/05/122.pdf>

ДО ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАХИСНОГО САМОСТВЕРДЖЕННЯ В ШЛЮБІ

Кучеренко Є. В.

Ярова Н. С.

Конфліктна поведінка в шлюбі актуалізується через психологічну несумісність, хронічність конфліктів між подружжям з тривалим досвідом залежних стосунків до шлюбу, а також у зв'язку зі зниженням культури сімейних стосунків серед молоді. Наші наукові погляди зосереджені на безпосередніх та опосередкованих емоційно-поведінкових проявах суб'єкта у подружжі, зокрема на механізмах захисту й залежності в структурі його особистісного самоствердження. В умовах війни як періоду соціальної лімінальності вище названі причини можуть не проковувати конфліктну поведінку безпосередньо в шлюбі, а тому захисне самоствердження часто має місце в інших міжособистісних стосунках, тобто поза сім'єю. Загалом самоствердження особистості дорослого не завжди досліджується в шлюбі, а конфліктна поведінка розглядається без урахування захисних моделей поведінки чоловіка й жінки. Саме тому виникають суперечності між прогресуючою тенденцією збільшення кількості розлучень і прагненням молодих людей до повноцінного сімейного життя [1]. Також недостатньо досліджено стратегії вирішення конфліктів в шлюбних стосунках як різних рівнів самоствердження особистості чоловіка та дружини.

Означену проблему ми досліджуємо в психосинтезі на базі конфлікту між волею і любов'ю [2]. Залежний самопрояв полягає в несвідомому ототожненні себе з будь-якими ідеями, почуттями, діями, соціальними об'єктами або їх заміниками, що призводить до втрати Я і відповідно здатності до усвідомлення та волі. В основі надмірного ототожнення, на думку R. Assagioli, – любов (в широкому сенсі), яка, на жаль, може стати тривожною, «сліпою і всепоглинаючою залежністю», або «рабством своєї внутрішньої діяльності» [3, с. 54]. Стати господарем в узалежнених подружніх та інших стосунках можливо через розвиток волі, що в контексті нашого питання є самостердженням – аутентичним або захисним. Іншими словами, втрата волі є наслідком домінування любові (гіперототожнення) і навпаки: домінування волі або егоїзм призводить до нездатності любити.

Подружні конфлікти ми визначаємо як протиборотство між чоловіком та дружиною на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів. Конфліктна поведінка має різні об'єкти захисного самоствердження, тобто тих сфер шлюбних стосунків, які провокують захисні реакції та посилюють потребу утвердитись. Серед основних об'єктів ми розрізняємо фізіологічні, сексуальні, статусно-рольові, емоційні, ціннісні, матеріальні та духовні сфери самоствердження обох або одного з членів подружжя.

Конфліктна поведінка у фізіологічній сфері виникає тоді, коли партнери, наприклад, мають абсолютно різні біологічні цикли і на цьому тлі виникає конфліктна ситуація. Даний вид конфліктної поведінки бажано долати на перших етапах шлюбних стосунків. Уникнути конфлікту можливо завчасно через організацію свого життєвого простору так, щоб ніхто з подружжя не відчував у ньому себе пригніченим, пасивно пристосовуючись до потреб іншого. У психосексуальному самоствердженні конфліктна поведінка має місце після зникнення ейфорії, яку дарує парі почуття закоханості, а відтак зростає почуття незадоволення партнером. Статусно-рольова конфліктна поведінка у самоствердженні часто призводить до розлучень. Якщо один із партнерів не поважає іншого і всіляко принижує його будь-яку роль – це ознака рольового конфлікту. В емоційному конфлікті основною проблемою є брак очевидних проявів любові з боку одного з подружжя. Він зазвичай має місце в парах, де один з партнерів занадто інтровертований і не виражає емоцій, пристрастей чи любовних почуттів. Конфліктна поведінка на основі самоствердження партнера з різницею у віці (як занадто молодшого так і занадто старшого) – це непорозуміння, що виникають між людьми, особистісна зрілість яких знаходиться зовсім на різних рівнях життєвого досвіду. Врегулювати цей конфлікт найважче, а тому його поява повинна засвідчити про нагальну потребу здійснити вибір – зберігати шлюб чи ні.

Конфліктна поведінка у ціннісному самоствердженні має місце, коли життєві пріоритети в шлюбі занадто різні і не мають спільного об'єднуючого центру. Такий тип конфлікту можливо подолати, якщо прикласти достатні зусилля для саморозвитку. Навіть у випадку, якщо партнер (партнерка) виявляє асоціальну поведінку чи має хімічну залежність, можна спробувати вирватися зі звичного (конфліктного) шлюбного спілкування і звернутися до відповідних фахівців. Направду, названі варіанти ціннісного самоствердження – це крайнощі. У всіх інших випадках на початковій стадії назрівання проблем з переконаннями та світоглядом, варто не утискати партнера в його ціннісному утвердженні, надаючи йому відповідний ступінь свободи.

У матеріальному самоствердженні конфліктна поведінка має два негативні варіанти розвитку подій. Перший – це тотальна нестача грошей у родині, яка призводить до закидів в невмінні заробляти або витрачати. Другий – це раптове збільшення сімейного бюджету, коли чоловік чи дружина, які досягли фінансового успіху, знецінює партнера. Уникнути такого розвитку подій можна лише в тому випадку, якщо обом партнерам вдасться зайняти рівну позицію в усіх питаннях, які стосуються балансу коштів.

Узагальнюючи здійснений теоретичний аналіз, ми розглядаємо самоствердження загалом як одну з фундаментальних соціальних потреб, важливу умову й чинник розвитку особистості. При цьому потреба у самоствердженні може бути

як самоціллю особистості, так і узагальненим вираженням інших потреб. Це поведінка людини, зумовлена бажанням підвищити свою самооцінку або зберегти соціальний статус у суспільстві.

Самоствердження у шлюбних стосунках – це цілісне та динамічне емоційно-поведінкове явище, високий рівень і гармонійний розвиток стратегій (моделей) якого забезпечують особистісну зрілість чоловіка та дружини та їхню готовність до конструктивного створення шлюбних взаємин. Це синтез взаємопов'язаних і взаємообумовлених ціннісно-мотиваційних, емоційно-почуттєвих та регулятивних компонентів. Конфліктна поведінка в шлюбі складається з протилежно спрямованих дій чоловіка та дружини. Цими діями реалізуються приховані від зовнішнього сприйняття процеси когнітивної, емоційної, мотиваційної та вольової сфер подружжя, які мають захисний характер.

Захисна модель або стратегія самоствердження у шлюбних стосунках має такі ознаки: 1) неусвідомлена вимушеність та стереотиповість вербальної та невербальної поведінки (чоловік чи дружина або ж обоє не можуть не конфліктувати за циклічним «сюжетом»); 2) спрямованість на відкриту чи приховану образу, пригнічення чи утиск партнера з метою збереження своїх попередньо заявлених позицій, цінностей тощо; 3) застосування неконструктивних стратегій вирішення конфліктів, насамперед, конфронтації та уникнення. Отже, в цій поведінці кожен намагається зберегти своє «обличчя», самооцінку, довести правильність позицій чи дій, реалізувати приховані, часом егоїстичні мотиви. З часом, коли подружні конфлікти стають хронічними, самоствердження набуває ознак невротичної захисної моделі, яка з точки зору психосинтезу полягає в порушенні внутрішнього балансу між волею та любов'ю у одного або обох партнерів.

Список використаних джерел:

1. Кучеренко Є., Фалінська, Т. (). Розлучення як проблема в психології сім'ї. *Гуманітарний корпус*. Випуск 10. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. С. 62–65.
2. Assagioli R. *The Act of Will: A Guide to Self-actualisation and Self-realisation*. Baltimore: Penguin Books Inc. 1974.
3. Assagioli R. *Conflicts, Crises and Synthesis. A collection of articles*. In K. Sørenthen (Ed.). Kentaur Publishing. 2023

СЕКЦІЯ 12

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ДЕСТРУКЦІЯМИ ТА ДЕСТРУКТИВНИМИ СТАНАМИ

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

Дмитришина В. Ю.

Науковий керівник: *Міщук С. С., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність. В часи повномасштабної війни та боротьби українського народу проти загарбників актуальним є питання психологічної реабілітації українських воїнів. Зважаючи, що наслідки військових дій мають вплив на складові психіки особистості (психологічна врівноваженість, світогляд, стабільність ціннісних орієнтацій) психологічні травми потребують комплексного підходу з боку фахівців. Важливим в даному контексті постає питання створення програми психологічної реабілітації для учасників бойових дій з посттравматичними розладами й дослідження її впливу на інтенсивність симптомів посттравматичних розладів. Відповідна робота може сприяти успішному поверненню воїнів до мирного та якісного життя.

Мета дослідження: дослідити вплив програми психологічної реабілітації на учасників бойових дій із симптомами посттравматичних розладів.

Теоретичний аналіз дослідження психологічної реабілітації складають праці таких дослідників як: Попелюшко Р. П., Католик Г. В., Левин П., Колк Б., Корнієнко І. Л., Животовська Л. О., Бобрик Л. Д., Беш Л. Н., Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Романчук О. І., Алещенко В., Явна К., Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С. Дослідження аспектів посттравматичного розладу базується на працях Васильєва С. П., Зубовського Д. С., Мюлера М., Лаада М., Хадомі Е., Леві О., Пінчук І. Я., Powers MB, Gray MJ, Fava GA, Ruini C., Rafanelli C., Мукерье М.

Найдавніший опис впливу травматичних факторів на людську психіку відбувався в період Шумерської державності та походить з часів панування третьої династії Ур. Жорстокі війни відбувалися між 2112 роком до н. е., та 2003 роком до н. е. У текстах тих часів описано почуття тривоги, безпорадності, порушення сну в мешканців держави [1, с. 216]. Психіатр Абрам Кардінер у 1941 році опублікував «Травматичні неврози воєнного часу», де описав свої спостереження за ветеранами Першої світової війни. Його пацієнти були охоплені почуттям спус-

тошення; вони ставали замкнутими і відстороненими, навіть якщо раніше вели активне життя. Те, що Кардинер називав «травматичними невротами», сьогодні називається посттравматичним стресовим розладом [2, с. 33].

В 1980 році Марді Горовіц запропонував виділити самостійний синдром, назвавши його «посттравматичний стресовий розлад». Пізніше група авторів на чолі з Горовіцом розробила діагностичні критерії ПТСР, які були прийняті спочатку для американської класифікації психічних захворювань (DSM – III), а пізніше практично без змін увійшли до МКХ-10 [DSM-5; ICD-10, 1998] [1, с. 218].

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні з впливу програми психологічної реабілітації взяли участь учасники бойових дій чоловіки та жінки з різними строками та періодами повернення з війни, так і ті, які зараз проходять військову службу та залучені до виконання бойових задач. Вікова категорія учасників також різна.

Гіпотезу дослідження складало припущення, що впровадження програми психологічної реабілітації знизить рівень вираженості симптомів посттравматичних розладів.

Для перевірки гіпотези нами використовувались такі методики:

1. Опитувальник пацієнта про стан здоров'я (General Anxiety Disorder – GAD-7) – шкала рівня тривожності з семи пунктів [3, с. 194];
2. Опитувальник пацієнта про стан здоров'я (Patient Health Questionnaire – PHQ-9) – шкала, яка визначає рівень депресії з дев'яти пунктів [4, с. 158];
3. «Місісіпська шкала оцінювання посттравматичного стресового розладу (для військових та ветеранів бойових дій)». Вміщені в опитувальнику пункти входять до 4 категорії, три з них співвідносяться з критеріями DSM: 11 пунктів спрямовані на визначення симптомів вторгнення, 11 – уникнення і 8 питань відносяться до критерію фізіологічної збудливості. П'ять інших питань спрямовані на виявлення почуття провини і суїцидальності [4, с. 168].

Результати дослідження. В нашому дослідженні за допомогою діагностичних опитувальників здійснювався відбір учасників бойових дій з високим рівнем тривожності та депресії.

За опитувальником GAD-7 для учасників бойових дій характерним є стан переживання тривоги, нервозності, відчуття «на межі зриву»; труднощі розслаблення; дратівливість, нестриманість; тривожне відчуття лякаючих, загрозливих подій.

За опитувальником PHQ-9 для військових характерним є стан дуже низької зацікавленості або задоволення від звичайних справ (відсутність бажання щось робити); поганий настрій та відчуття безпорадності; труднощі із засинанням й переривчастий або занадто тривалий сон; почуття втоми або знесилання (занепад сил); труднощі концентрації уваги (наприклад, важко зосередитись на читанні газети чи перегляді телепередач); погані думки про себе (вважали себе невда-

хою / розчаровані в собі та своїх діях / не виправдали сподівань своєї родини); рухи були занадто повільні або настільки метушливі, що є неприйнятним діагностованому; думки про те, що краще померти або заподіяти собі шкоду будь-яким чином. Після проведення діагностики за GAD-7 та PHQ-9 відібрано чотирнадцять учасників бойових дій, які рандомним образом розподілені на дві групи по 7 військових. В кожній з цих груп проведено опитування за «Місісіпською шкалою оцінювання посттравматичного стресового розладу (для військових та ветеранів бойових дій)». Згідно опрацьованих діагностичних даних в обох групах учасників бойових дій виявлені психічні розлади та симптоми посттравматичних розладів.

Наступним після опитування, аналізу та підрахунку результатів проведено порівняння отриманих результатів досліджень у двох незалежних вибірках. Для цього використано U-критерій Манна-Уїтні [5, с. 61].

Застосувавши критерій Манна-Уїтні ми дізнаємося, наскільки статистично показники контрольної та експериментальної групи не відрізняються до проведення роботи за програмою психологічної реабілітації [6, с. 74]. Застосувавши обрахунки визначено, що оскільки $U=17 > U_{\text{крит}}=11$ та $U=17 > U_{\text{крит}}=6$, то приймаємо гіпотезу H_0 . Отже, відмінності між двома групами незначні, тому вибрану групу можна взяти як контрольну.

З учасниками експериментальної групи, які мають симптоми посттравматичного розладу, протягом трьох тижнів проведено роботу за програмою психологічної реабілітації. Наступний етап – підсумкове діагностування за «Місісіпською шкалою оцінювання посттравматичного стресового розладу (для військових та ветеранів бойових дій)» як в обох групах.

Результати діагностування в контрольній групі показали, що стан учасників бойових дій змінився дуже несуттєво, а в двох учасників показники дещо зросли, один з учасників вибув. В експериментальній групі не пройшли програму консультування двоє учасників та відповідно не взяли участі в підсумковому діагностуванні. Результати опитування показали значні зміни в чотирьох учасників групи, а в одного – рівень розладу залишився практично без особливих змін.

Підсумкове опитування військових в експериментальній групі показало покращення сну та повернення довіри до рідних та близьких. Вони стали менше здригатись через різні шуми та часткове зниження рівня агресивності.

Для того, щоб перевірити достовірність даних за математично-статистичними підрахунками, висунемо дві гіпотези:

H_0 – відмінності між $\bar{x}_1$ та $\bar{x}_2$ випадкові. Експеримент не вдався.

H_1 – відмінності між $\bar{x}_1$ та $\bar{x}_2$ достовірні, значимі. Отже, зниження рівня розладів адаптації учасників бойових дій в експериментальній групі зменшився завдяки роботі психолога за програмою психологічної реабілітації [7, с. 27].

Перевіримо висунуті гіпотези за алгоритмом, що вже використовували.

Таблиця 1

№	Група	Рівні розладу адаптації	Ранг	№	Група	Рівні розладу адаптації	Ранг
1	Е	89	1	7	К	118	7
2	Е	91	2	8	К	122	8,5
3	Е	93	3	9	К	122	8,5
4	Е	105	4	10	К	133	10
5	Е	110	5	11	К	147	11
6	К	117	6				

Згідно розрахунків маємо: $U = 5 \cdot 6 + 6(6 + 1)/2 - 51 = 0$.

За таблицею U-критерію знайдемо критичні значення U-критерію (при $p = 0,05$) для $n_1 = 5$ і $n_2 = 6$: $U_{\text{крит}} = 5,0$; (при $p = 0,01$) для $n_1 = 5$ і $n_2 = 6$: $U_{\text{крит}} = 2,0$ [4, с. 97]. Оскільки $U = 0 < U_{\text{крит}} = 5$ (при $p = 0,05$), то приймаємо гіпотезу H_1 .

Висновки. Згідно даної гіпотези відмінності між нашими групами достовірні і значимі. Отже, вплив програми психологічної реабілітації знизив рівень вираженості симптомів посттравматичних розладів в учасників бойових дій. Відповідні дослідження потребують подальшого вивчення, а робота з учасниками бойових дій має відбуватись більш тривалий період для формування нових патернів.

Список використаних джерел:

1. Гунько Б. А. Посттравматичний стресовий розлад – в розрізі часу. *Вісник Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова*. 2015, № 1, Т. 19, С. 216–219.
2. Б. ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому: Віват, 2022. 624 с.
3. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
4. Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Д. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ. 2018. 208 с.
5. Руська Р. В. Теорія імовірності та математична статистика в психології: навч. посіб. Тернопіль. 2020. 112 с.
6. Климчук В. О. Математичні методи у психології: навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України. 2009. 288 с.
7. Літнарів Р. М. Основи математичної статистики у психології: навч. посібник. Ч. 3. МЕНУ, Рівне, 2006. 49 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ М'ЯЗОВОЇ РЕЛАКСАЦІЇ ТА ДИХАЛЬНИХ ТЕХНІК В РОБОТІ З ТРИВОЖНИМИ СТАНАМИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Ємець Д. С.

Науковий керівник: *Шель Н. В.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса

Сучасні умови життя, в яких ми опинилися після повномасштабного вторгнення Росії в Україну, диктують нові правила, до яких ми повинні адаптуватися. У суспільстві відбуваються складні соціально-економічні процеси, які спричиняють невизначеність та непередбачуваність майбутнього для більшості українців, а це викликає стан емоційної напруги та тривоги, про що свідчать сучасні соціологічні дослідження.

У межах дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни», проведеного дослідницькою компанією Gradus Research, стан тривожності та напруги є найрозповсюдженішим серед опитуваних: останнім часом його відчувало 50 % опитуваних [5]. Це може свідчити про широку поширеність тривожних станів серед українців, зокрема серед внутрішньо переміщених осіб, оскільки вони часто переживають значну кількість стресових ситуацій і мають обмежений доступ до засобів підтримки здоров'я та психологічної допомоги. Така розповсюдженість тривожності серед внутрішньо переміщених осіб може мати значні негативні наслідки для суспільства, оскільки вона впливає на всі аспекти життя, а саме на фізичне та психічне здоров'я, соціальну адаптацію та якість життя загалом.

Тривожні стани є багатокомпонентним феноменом, який має прояв на трьох рівнях: фізіологічному, психологічному та нейроендокринному, охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості та є типовою реакцією на стрес і нові ситуації для більшості людей [3]. Реакції, що супроводжують тривогу, дають змогу уникнути або зменшити вплив загрози, а також активність симпатичної вегетативної системи. Тривога може бути адаптивною та патологічною. Якщо попереджувальні та адаптивні реакції, що викликаються тривожними станами, не співвідносяться з реальною небезпекою, це може призвести до значних порушень нормального психологічного функціонування. Частим супутником тривожних станів є головний біль, серцебиття, погіршення апетиту, розлад сну, які суттєво впливають на якість життя. А збереження тривожних станів протягом тривалого часу може супроводжуватись пригніченістю настрою, втратою інтересу до улюбленого роду занять, агресивністю до інших.

Одними з методів у роботі з тривожними станами є техніки м'язової релаксації та дихальні вправи. Вони є важливими та легкодоступними інструментами для зниження тривожності й відновлення психологічного благополуччя. М'язова релаксація – це техніка, яка передбачає напруження, а потім розслаблення м'язів один за одним, що покликане допомогти зняти фізичну напругу та може зменшити стрес і тривогу, оскільки фізична реакція на стрес і тривогу часто включає судоми, напруженість м'язів і підвищений пульс. Дихальні вправи мають значний вплив на фізіологію та емоційний стан людини, допомагають знизити тривожність шляхом управління рівнем глибини та частоти дихання. Існує безліч різних дихальних технік, серед них: дихання через діафрагму, «дихання за квадратом», «4–7–8» і багато інших.

З метою визначення ефективності використання технік м'язової релаксації та дихальних вправ у роботі з тривожними станами внутрішньо переміщених осіб було проведено емпіричне дослідження, в якому брала участь 61 внутрішньо переміщена особа віком від 16 до 58 років, які на цей момент проживають у місті Буча, Київської області. Учасників було у випадковий спосіб поділено на три групи. **Перша група** (група, що виконувала дихальні техніки): 20 учасників цієї групи зобов'язані були виконувати дихальні техніки протягом двох тижнів, при цьому кожного дня відводилось 15 хв для виконання цих технік. **Друга група** (група, що виконувала техніки м'язової релаксації): 20 учасників цієї групи мали завдання виконувати техніки м'язової релаксації протягом двох тижнів, виділяючи щоденно 15 хв на проведення цих технік. **Третя група** (контрольна група): 20 учасників не виконували жодних додаткових практик або технік протягом двох тижнів.

Було застосовано авторську анкету що дала змогу зібрати дані про вік, стать, професію респондентів, їх місце перебування та досвід використання дихальних практик і технік м'язової релаксації. Для діагностики тривожних станів використовувались: шкала тривоги Спілберга-Ханіна, що дозволяє оцінити рівень загальної тривожності та включає питання, спрямовані на визначення фізіологічних та психологічних проявів тривоги; опитувальник GAD-7, що призначений для визначення наявності загального тривожного розладу та включає питання, спрямовані на оцінку рівня тривоги в різних аспектах життя. Шкала тривоги Бека, що оцінює загальний рівень тривоги та включає питання про різні фізичні симптоми тривоги.

У результаті дослідження впливу технік м'язової релаксації та дихальних вправ на тривожні стани внутрішньо переміщених осіб маємо такі результати: самооцінка рівня тривожності за авторською анкетой демонструє, що кількість осіб з високим рівнем тривожності у першій групі після виконання дихальних вправ зменшилась на 10 %, та середнім рівнем тривожності на 20 % у другій групі після виконання технік м'язової релаксації на 15 % та 20 % відповідно, у контрольній групі значення залишились незмінними.

За шкалою тривоги Спілберга-Ханіна, кількість осіб з високим рівнем тривожності, за шкалою реактивної тривожності, у першій групі зменшилась на 45 %, у другій групі на 30 %, у контрольній групі на 5 %. За шкалою особистісної тривожності у першій та другій групах зменшилась на 10 %, у контрольній групі значення залишились незмінними. Можна помітити, що рівень реактивної тривожності у середньому знизився суттєвіше, ніж особистісної тривожності. Пояснення цьому полягає в відмінності двох шкал. Реактивна тривожність описує емоційну реакцію на стресову ситуацію різної інтенсивності, що може проявлятися напруженням, занепокоєнням та нервозністю, водночас, як особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою.

Опитувальник генералізованої тривоги показав зменшення кількості осіб з високим рівнем тривожності на 10 % і середнім рівнем тривожності на 20 % у першій групі та у другій на 5 % та 20 % у другій, у контрольній групі значення залишились незмінними.

Також учасники експерименту продемонстрували зниження високого рівня тривоги за шкалою Бека на 15 % та середнього на 25 % у першій групі (що виконувала дихальні техніки), на 15 % та 30 % у другій групі (що виконувала техніки м'язової релаксації) та на 5 % у контрольній групі.

На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що дихальні методики, як-от дихальні вправи та м'язова релаксація, мають вплив на зниження рівня тривожності внутрішньо переміщених осіб. Результати підтверджують ефективність цих методик як інтервенцій у роботі з тривожними станами. Однак дослідження не виявило значущих відмінностей в ефективності дихальних технік та технік м'язової релаксації. Учасники, які використовували різні техніки, продемонстрували схожу динаміку прогресу. Загалом, використання цих технік може допомогти внутрішньо-переміщеним особам знизити тривожність, покращити рівновагу психічного стану і розвинути навички саморегуляції.

Список використаних джерел:

1. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Науковий журнал. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України; Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці*. Київ, 2022. С. 48–59.
2. Левицька Л. В. Корекція нервово-психічної напруженості засобами м'язової релаксації. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Вип. 2. Т. 32. 2021. С. 36–41.
3. Подольська Г. Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт-терапевтичної роботи з глиною. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. Київ, 2021. Т. 7. С. 29–38.
4. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56

ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАННЯ СМЕРТІ ПОБРАТИМА НА ВІЙНІ

Коробчук Т. З.

Науковий керівник: *Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Сьогодні наша країна переживає найскладніший період за часів Незалежності. Події в Україні, де в боях за нашу свободу, віддають життя і стають інвалідами українські чоловіки, дружини залишаються вдовами, а діти – сиротами, стосуються кожного. Бойові дії колись закінчатся, і додому повернуться ті, кому судилося вижити, пройшовши через пекло бойових дій. Але в учасників бойових дій, в їх головах війна триватиме, можливо, все життя.

Кожен із нас щось втрачає в житті, болісно переживає ту чи ту втрату, але це відбувається індивідуально, з огляду на вихідні особистісні ресурси та можливості ефективно їх застосувати в процесі адаптації до нових умов. А через війну на сході країни втрати стають сьогодні загальнонаціональними. Зокрема, ідеться про загибель тисяч і тисяч людей. Що ж стосується військових, які перебувають у гарячих точках, то вони зустрічають війну, за кожним разом коли беруть у руки зброю. Найбільшою як психологічною, так і духовною втратою для кожного військовослужбовця є втрата побратима. Військовий колектив – це маленька сім'я, яка має свої завдання, традиції, мету та спільний побут, чужі люди стають ріднішими, за людей рідних по крові.

Що ж стосується досліджень втрати у військовій сфері, то у психологічній науці означена тема добре представлена такими напрямками, як психологічна підготовка військових (Р. Габріел, С. Москос, П. Севідж, Х. Сервін, С. Стауффер, Є. Шилз, М. Яновіц) та реабілітація солдатів після повернення додому, їх адаптація до мирного життя (М. Є. Зеленова, А. Г. Маклаков, І. Т. Малкіна-Пих, В. Є. Попов). Окремий великий доробок складають праці, присвячені питанням появи, діагностики та лікування ПТСР у військових, зокрема появи і виявів ПТСР після звільнення з армії (В. Andrews, С. R. Brewin, J. Hejdenberg, L. Stewart), схильності до психічних порушень серед військових (L. Goodwin, M. Hotopf, M. Jones, S. Wessely), психологічних особливостей комбатантів до і після участі в бойових діях (Р. П. Попелюшко) тощо [1].

Смерть друзів, побратимів, товаришів по службі одним із найбільш стресогенних факторів для військовослужбовця на передовій. Адже перебування в зоні

ризик для життя свідомо чи несвідомо актуалізує страх смерті. Діяльність військових передбачає виконання завдань, пов'язаних з ризиком для життя [4]. Його збереження залежатиме від ефективності застосування психологічних захистів у подоланні страху смерті, який здатен дезорганізовувати когнітивну та поведінкову активність. В умовах постійної загрози військовий змушений не лише усвідомлювати близькість смерті, а й бути спроможним діяти в умовах такої близькості, реагувати, відновлюватися.

Повторюване почуття страху накопичується в організмі людини, витісняє інші способи реагування, що за певних умов може зломити психічний опір організму, призвести до емоційного зриву, психологічно зламати та виснажити. Нерідко можна почути від солдата таке: «я досі не вірю, що його вже немає»; «це убиває мене»; «я постійно думаю про його смерть, на його місці міг бути і я»; «це найгірше, що могло статися»; «смерть друга – це як моя власна смерть»; «з часом я змірився, що все одно помру, то краще так, гідно... і стало трохи легше» [2].

Втрата побратима, почуття провини, бажання помсти – все це змінює ставлення людей до війни. Сприйняття смерті побратима в колективі, пригнічує весь особовий склад, зникає бажання їсти, бажання спілкуватися, військовослужбовці прагнуть залишитись на одинці.

Війна породжує цілу низку травматичних факторів, які належать до числа найбільш стресових у внутрішньому переживанні особистості. До таких факторів належать і численні втрати, яких щоденно зазнають військові на передовій. Втрату слід розглядати як багатовимірне явище, яке виходить за межі розуміння втрати в традиційних координатах смерті і може розкриватися в інших, не менш важливих контекстах: соціально-психологічному, матеріальному, духовному [3].

Найбільш характерною психологічною рисою бойової обстановки є постійна загроза життю військовослужбовця. В умовах цієї загрози він вимушений діяти і, цілком природно, постійно реагує на неї [3]. Ця реакція проявляється через почуття страху, що повторюється. Усе це, за певних умов, може зломити психічний опір організму, привести до емоційного зриву.

Відомо також, що якщо стресові умови впливають на військовослужбовця тривалий час його перебування у бойовій обстановці, то у нього може виникнути психологічне виснаження. Постійна напруга накопичується на основі страху смерті і інстинкту самозбереження. Почуття страху у бою є природним для будь-якої людини. Переживання страху є нормальною реакцією людини на чинники, що його викликають [4].

Отже, втрата побратима може слугувати для військовослужбовця суттєвим стрес-фактором, призвести до тривалого дистресу та психологічних травм, і як наслідок, спричинити дезадаптацію, ПТСР та інші психічні розлади. Підбір та апробація ефективних методів психокорекції та вчасне втручання дозволять профілак-

тувати небажані наслідки втрати та зберегти психологічне благополуччя військових.

Список використаних джерел:

1. Медведева О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану: зб. наук. пр. (м. Харків, 26 трав. 2022 р.).* МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 205–207.
2. Мирончак К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2012. Вип. 2(2). С. 361–370.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
4. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво “Логос”», 2015. 207 с.

СЕКЦІЯ 13

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

РОЛЬ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У ФОРМУВАННІ КОЛЬОРОВИХ ВПОДОБАНЬ

Кісілевич О. П.

Науковий керівник: *Короцінська Ю. А., старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність. У сучасному світі значна увага приділяється питанням гендерної різноманітності, відбувається розширення розуміння гендерної ідентичності. Населення, а особливо молодь, стає все більш активним у питаннях гендерної рівності та виразно виражає свою підтримку різноманітності й інклюзивності. Ураховуючи таку тенденцію, колір грає суттєву роль у самовираженні. Якщо раніше існували колірні гендерні стереотипи щодо «хлопчикам – блакитне, дівчаткам – рожеве», то наразі світ прагне їх позбуватися. Актуальним є питання, які кольори сприймаються як «жіночі» або «чоловічі» у сучасному суспільстві, а також яку роль грають гендерні стереотипи у формуванні кольорових уподобань та виборі кольорів для самовираження.

Виклад основного матеріалу. Стереотипи відображають загальні очікування щодо членів певних соціальних груп. Гендерними стереотипами вважають певні погляди, очікування та уявлення щодо того, які повинні бути ролі, характеристики та поведінка чоловіків і жінок у суспільстві. Ці стереотипи виникають на основі культурних, історичних та соціальних уявлень і можуть впливати на сприйняття та поведінку людей у залежності від їхньої статі. Тенденція сприймати людей як представників різних соціальних груп існувала завжди та у різних контекстах. Н. Елмерс зазначає, що гендер вважається первинною ознакою у сприйнятті людини, діти і дорослі відразу і неявно групують незнайомих людей за статтю. Гендер продовжує розглядатися як бінарна категоризація. Таким чином, гендерні категоризації миттєво виявляються, здаються відносно фіксованими та легко поляризуються, що сприяє формуванню та збереженню гендерних стереотипів і посилює уявлення про відмінності між чоловіками та жінками [2].

Тим не менш, природа стереотипів є мінливою. Вони можуть змінюватися з часом та в різних культурних, соціальних і історичних контекстах. Дослідження А. Санчес-Родрігес, Е. Морено-Белли та Е. Гарсія-Санчес з картографування гендерних стереотипів підкреслюють, що жінки й чоловіки інтерпретують як сучасний жіночий стереотип таку характеристику жінок як «розумні, працьовиті, сильні і борці». Жінки характеризують чоловіків, здебільшого використовуючи такі

риси, як розумні, працьовиті, сильні та бійці, що можна інтерпретувати як традиційний позитивний чоловічий стереотип. Однак чоловіки характеризують себе неоднорідно. Одна із спільнот характеризується такими рисами, як сильні, агресивні та твердолобі, що можна інтерпретувати як традиційний негативний чоловічий стереотип [6].

Вважається, що дошкільний вік є критичним періодом для формування гендерного пізнання, і людина набуває постійне розуміння гендеру в ранньому дитинстві. В. Ши, вивчаючи фактори впливу на гендерні стереотипи, вказує, що дошкільний вік є критичним періодом для їхнього подолання. Гендерні стереотипи в ранньому дитинстві можуть погіршити розуміння дітьми гендерної нерівності та соціального розвитку, що може вплинути на їхнє гендерне пізнання, академічний та кар'єрний вибір дітей у дорослому віці. У процесі набуття дітьми гендерних знань, батьки, фахівці-практики та навколишнє середовище, безсумнівно, є зовнішніми факторами впливу [7].

Колір також є одним з аспектів гендерних стереотипів. На думку В. Цзя та Ю. Чень, оскільки дорослі часто схильні обирати для дітей гендерно-специфічні кольорові товари, діти піддаються впливу цим гендерним кольоровим стереотипам, що призводить до висновку «колір – це інформація, яка маркує гендерний тип» [3]. А. Померло та ін., вивчаючи гендерні стереотипи навколишнього середовища в перші два роки життя, дослідили, що хлопчиків забезпечують більшою кількістю спортивного інвентарю, інструментів, транспортними засобами. У дівчаток було більше ляльок, вигаданих персонажів, дитячих меблів. Вони частіше носили рожевий та різнокольоровий одяг, мали більше рожевих сосок та прикрас. Хлопчики носили більше синього, червоного та білого одягу. У них було більше синіх сосок. Постільна білизна жовтого кольору частіше спостерігалася в кімнатах дівчаток, тоді як блакитна – в кімнатах хлопчиків. Таким чином, здається, що сьогодні, на дуже ранній стадії свого розвитку, дівчатка і хлопчики вже перебувають у різних середовищах [5].

Припускається, що ці диференційовані середовища та гендерні колірні стереотипи впливають на розвиток і прояв специфічних здібностей і переважних видів діяльності у дітей. Дослідження К. Лінн Малві, Б. Міллер та В. Різзард показали, що хлопчики, які отримують рожеві, фіолетові та білі матеріали, демонструють нижчі інженерні здібності, оскільки люди більш критично ставляться до чоловіків, які беруть участь у жіночих стереотипах [4]. Що стосується практики художньої освіти, Д. М. Туман, вивчаючи гендерні стереотипи у тематичних уподобаннях дитячого малюнка, зазначає, що гендерні художні уподобання впливають на формування гендерних стилів у дитячому малюнку, а також підтверджує наявність та прояв гендерних стереотипів. Жіночі малюнки містять більше гуманістичного та соціального змісту, а фемінні змістові домени характеризуються більшим

розмаїттям кольорів, гармонійним забарвленням, органічністю форми та більшою деталізацією деталей. Чоловічі малюнки передають агресію та пригоди, а в маскулінних сферах використовується більш виразні та симптоматичні лінії та менше кольорів [8].

Отже, дослідники вважають, що гендерна приналежність особливо впливає на дитячі кольорові вподобання. Прикметно, що дівчата вибирають яскраві, рожеві, червоні, а хлопці – холодні кольори, голубий, зелений. Гендерні еталони оточують малюка з раннього дитинства, тому впливають на ставлення до кольору, його прийняття та виокремлення для себе як «красивого». Із засвоєним соціальним досвідом хлопчики і дівчата отримують певні стереотипи щодо «чоловічих» і «жіночих» кольорів. Дослідження О. Літченко та Д. Мастерук свідчить про те, що дівчата надають перевагу світлим і теплим відтінкам: рожевому, блакитному, жовтому і червоному. Хлопці віддають перевагу темнішим і холодним кольорам: фіолетовому, синьому, червоному, зеленому. У художньо-продуктивній діяльності дівчата і хлопці, вибираючи колір, часто послуговуються гендерними стереотипами. Дівчата зазначали: «Я люблю рожевий. Мама мені всі речі купує рожеві», а хлопці майже одногolosно відповідали: «Я ж хлопчик. Мені не подобаються дівчачі кольори!». Колір уже в дошкільному віці виступає засобом вираження світосприйняття і світорозуміння, подекуди гублячи своє естетичне значення за стереотипами й вкладеними суспільством сенсами [1].

Колірні гендерні стереотипи знаходять відображення у багатьох сферах та у різному віці. Так, дослідження Ф. Ян та К. Лю показують, що на сприйняття чоловіками і жінками достовірності та інформативності повідомлення, а також на їхнє ставлення до медичних процедур, а саме скринінгу на рак, впливають тема повідомлення і колір фону [9].

Висновок. У сучасному світі, де гендерна різноманітність та рівність набувають все більшої актуальності, стереотипи про гендерну приналежність впливають на багато сфер життя, включаючи сприйняття кольорів. Стереотипи, що виникають з традиційних уявлень про те, які кольори відповідають «чоловічим» і «жіночим» ролям, поступово змінюються та переглядаються. Дослідження показують, що кольорові вподобання, розвиток здібностей, сприйняття дітей та дорослих можуть бути вплинуті гендерними стереотипами, які формуються в ранньому віці. Насамперед це стосується дітей, які в ранньому віці вчаться сприймати кольори як частину своєї гендерної ідентичності. Зміна гендерних стереотипів та розширення розуміння гендерної різноманітності у сучасному суспільстві свідчать про активний процес перегляду традиційних уявлень про гендер та статеву ідентичність. Актуальність питання гендерних стереотипів і кольорових вподобань виявляється у необхідності подолання поглядів, які впливають на формування кольорових стереотипів та вибір кольорів для самовираження.

Список використаних джерел:

1. Літіченко О., Мастерук Д. Колір у художньо-продуктивній діяльності дітей дошкільного віку. *Освітологічний дискурс*. 2023. Т. 41. № 2.
2. Ellemers N. Gender stereotypes. *Annual Review of Psychology*, 2018. Т. 69. № 1. С. 275–298.
3. Jia W., Chen Y. Influence of mothers' color-gender stereotype and counter-stereotype on preschool children's color-genderstereotype at both implicit and explicit levels. *Journal of Bio-education*, 2022. Т. 10. № 4. С. 301–307.
4. Lynn Mulvey K., Miller B., Rizzard V. Gender and engineering aptitude: Is the color of science, technology, engineering, and math materials related to children's performance? *Journal of Experimental Child Psychology*, 2017. Т. 160. С. 119–126.
5. Pomerleau A. та ін. Pink or blue: Environmental gender stereotypes in the first two years of life. *Sex Roles*, 1990. Т. 22. № 5–6. С. 359–367.
6. Sánchez-Rodríguez Á., Moreno-Bella E., García-Sánchez E. Mapping gender stereotypes: a network analysis approach. *Frontiers in Psychology*, 2023. Т. 14.
7. Shi W. The Influencing factors of gender stereotypes- based on early childhood education. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 2023. Т. 18. № 1. С. 54–62.
8. Tuman D. M. Gender Style as Form and Content: An Examination of Gender Stereotypes in the Subject Preference of Children's Drawing. *Studies in Art Education*, 1999. Т. 41. № 1. С. 40–60.
9. Yang F., Liu C. The color of gender stereotyping: The congruity effect of topic, color, and gender on health messages' persuasiveness in cyberspace. *Computers in Human Behavior*, 2016. Т. 64. С. 299–307.

ПРОБЛЕМИ ФЕМІНІЗМУ У КОНТЕКСТІ ГЕНДЕРНОЇ НЕРІВНОСТІ

Піддубна Т. В.

Науковий керівник: *Гресько І. М., асистент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Питання актуалізації фемінізму, його цілей та ідей у нашій громаді, запровадження рівних умов праці та життя, викорінення стереотипів стосовно ролі жінки у суспільстві актуальне й досі. Події сьогодення ще сильніше підсвітили прогалини у законі України та поглядах українців, що стосуються гендерної рівності. Неправильне трактування поняття «фемінізм» спричиняє упереджене ставлення людей до нього, несприйняття та неприйняття його ідеї.

Нашою **метою** є – зануритись в історію виникнення фемінізму, висвітлити його вплив на суспільство, проблеми, які стоять перед ним і перспективи його розвитку.

Перед зануренням в історичні дані виділимо поняття «**фемінізму**». Це переконання, що чоловіки та жінки повинні мати рівні права та можливості, а також

доктрина захисту соціальних, політичних та інших прав жінок, рівних правам чоловіків [1].

Варто зауважити, що «рівний» не означає «однаковий». Це про рівні права, забезпечення рівного доступу до всіх можливостей, взаємоповагу, толерантність, повагу до особистих кордонів та цінностей, можливість реалізовувати свої права незалежно від статі та походження.

Фемінізм як поняття політичне, соціальне та інтелектуальне зародився в середині 19 сторіччя в Європі після того, як його вперше використав французький філософ Шарль Фур'є [1]. Вважається, що саме середина 19 сторіччя і є початком тривалої боротьби жінок за рівність прав.

Виділяють п'ять хвиль фемінізму, дамо короткий опис, суть впливу на суспільство та виділимо тривалість кожної з них [1]:

1. Перша хвиля «Суфражизм» – тривала із середини 19 до початку 20 сторіччя. Альтернативна назва феміністичного руху – «виборче право жінок». Саме тоді суфражистки вийшли на площі із вимогою надати жінкам право голосувати та бути обраними на політичні пости. Окрім цього, вони приділяли увагу темам майнового права заміжніх жінок, опіки над дітьми та громадянства.

2. Друга хвиля «Радикальний фемінізм» – тривала з 1960-х до 1980-х років. Її спричинила публікація книги Бетті Фрідман «Жіноча загадка». Вимоги феміністичного руху цієї хвилі були наступні: відкриття банківських рахунків жінками без згоди чоловіків, засудження насильства в сім'ї та сексуальних домагань, рівна оплата за рівну працю, надання доступу до контролю за народжуваністю та абортами і припинення гендерної дискримінації. Саме під час цієї хвилі за феміністками закріпився стереотип про те, що вони є «злими істеричними жінками, що виходять із себе», що не відповідає і не відповідало дійсності.

3. Третя хвиля «Інтерсекційний фемінізм» – 1991 рік – 2010-ті рр. Офіційно почалась після появи справи Аніти Хілл у 1991 році, що стосувалась сексуальних домагань з боку кандидата у Верховний суд Кларенса Томаса. Саме ця справа стала однією із перших дебатів про **харасмент** на робочому місці. **Харасмент (Гарасмент)** – це форма переслідування, домагання, дискримінації, що включає будь-яку образливу, зневажливу або принизливу для людини (одержувача) фізичну, словесну або невербальну поведінку [2].

Завдання цієї хвилі – забезпечити інклюзивність, сексуальне звільнення, відшкодування зневажливих слів, висвітлити проблеми насильства над жінками. Вона також характеризується висхідним усвідомленням інтерсекційності – термін, що означає переплетення форм дискримінації расизму, класизму та ейлізму. Ще однією центральною фігурою третьої хвилі є філософ Джудіт Батлер, яка захищала різницю між статтю та гендером, посилювала підтримку трансгендерів.

4. Четверта хвиля – тривала в період з 2008 по 2012 рік. Розвиток Інтернету посприяв покращенню та спрощенню виникнення феміністичних об'єднань, а також надав можливість жертвам гендерного та сексуального насильства поділитись своїми історіями та робити публічні звинувачення впливових людей. Її завданням було: розширити поняття сексуальності, бодіпозитивності, права та можливості жінок.

5. П'ята хвиля – приблизний рік виникнення – 2015. Характеризується сумнівами стосовно її існування та відсутністю чіткого виділення основних особливостей. Фокус на великомасштабних змінах. Вважається, що вона об'єднує в собі попередні хвилі, адже бажаної повної рівності між жінками та чоловіками так і не було досягнуто.

На сьогодні перед феміністками та феміністами і досі нависають проблеми гендерної нерівності. Це стосується і наявності на сьогодні розподілення професій на «жіночі» і «чоловічі» [3], репродуктивного тиску на жінок, існування проституції, сексуальних домагань, наявності стереотипів та упереджень стосовно розподілення ролей в сім'ї, випадки сприймання жінок як безправних «ляльок», що мають виконувати забаганки чоловіка і підкорятись йому, відсутність розуміння ролі та мети фемінізму.

Слід згадати про незначну кількість жінок на управлінських посадах, «скляної стелі» у кар'єрі – перешкоді, що заважає просуватися вгору кар'єрними щаблями [4], різниці у вартості аналогічних товарів для чоловіків та жінок – «рожевого податку», прийняття рішень стосовно жінок, які частіше їм шкодять, не жінками, до прикладу, рішення українського Міністерства оборони вивести жінок-військових на парад до Дня Незалежності у туфлях на високих підборах [5], тощо.

Завдяки аналізу літературних джерел можемо припустити, що перспективними напрямками розвитку фемінізму є забезпечення рівного розподілення обов'язків в сім'ях, вільного самовираження, гідного надання медичних послуг, наявності більшої кількості жінок на управлінських посадах, викорінення патріархального устрою в суспільстві, «скляної стелі», «рожевого податку», проституції, стереотипів стосовно наявності статі у професій, формування гендерно рівного суспільства.

На основі висвітленого матеріалу можемо зробити **висновок**, що основною причиною виникнення фемінізму є наявність гендерної нерівності. На сьогодні існує п'ять хвиль розвитку фемінізму, протягом яких активістки та активісти відстоювали права жінок на рівність, висвітлювали проблеми сексуального, фізичного, економічного насильства, нерівномірної оплати праці, відсутності права голосу та свободи самовираження тощо.

Список використаних джерел:

1. Фемінізм – що це таке, історія, хвилі, види, суть та ідеї. Хто такі Феміністки. URL: <https://termin.in.ua/feminizm/> (дата звернення: 04.11.2023).

2. Харасмент – що це таке, форми, види та причини харасменту. URL: <https://termin.in.ua/kharasment/> (дата звернення: 04.11.2023).
3. Фемінізм – це про рівні права: соціологиня Тамара Марценюк. URL: <https://hromadske.ua/posts/feminizm-se-pro-rivni-prava-sociologinya-tamara-marcenyuk> (дата звернення: 04.11.2023).
4. Демахіна Т. «Скляна стеля» в кар'єрі – визначаємо і долаємо. Indigo tech recruiters. Альшвіль, Швейцарія. 02.09.2021. URL: <https://indigo.co.ua/ua/blog/steklyannyu-potolok-v-karere-opredelyaem-i-preodolevaem> (дата звернення: 04.11.2023).
5. Гендерна дискримінація жінок, і чи могло все бути навпаки. Думки 4-х експертів. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2021/09/19/245949/> (дата звернення: 04.11.2023).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

BOIARSKA ZORYNA, Dr., research fellow, Department of Neurobiology and Biophysics, Life Science Center, Vilnius University (Lithuania)

RUKSENAS OSVALDAS, professor, Dr. (HP), Head of Department of Neurobiology and Biophysics, Life Science Center, Vilnius University (Lithuania)

АРТЮХ АЛЬОНА ВАЛЕРІЇВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

БЛИК ЄЛІЗАВЕТА СЕРГІЇВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

БОБРОВСЬКА КАРИНА МИХАЙЛІВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

БОЛЯЧОК МАРІЯ АНДРІЇВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

БОНДАРЕНКО ОЛЕНА ВЯЧЕСЛАВІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

БОРОВЕЦЬКА ВАЛЕРІЯ ВАДИМІВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

БРЕЗІЦЬКА АНАСТАСІЯ ПАВЛІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ВАКАР ВІКТОРІЯ ВІКТОРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ВІХРЕНКО ВІКТОРІЯ ВІКТОРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ВОРОНА АНГЕЛІНА СЕРГІЇВНА, здобувачка 3 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ГАЙСИН ІВАН РУСЛАНОВИЧ, здобувач 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ГЛАВАЦЬКА НАТАЛЯ ОЛЕКСАНДРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ГОРЯЧЕВА ЛЮДМИЛА ВАСИЛІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ГРЕСЬКО ІННА МИКОЛАЇВНА, асистент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса

ГРИНЬ НАЗАРІЙ РОМАНОВИЧ, здобувач 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ГУБАРЄВА ЯНА ВЯЧЕСЛАВІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ГУТНИК ДІАНА ІГОРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ДЕМЧЕНКО АЛІНА ВОЛОДИМИРІВНА, здобувачка 3 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ДМИТРИШИНА ВЛАДИСЛАВА ЮРІЇВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ДОРОЖКІНА ЮЛІЯ ДМИТРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ДОРОШЕНКО ОЛЕНА ВОЛОДИМИРІВНА, здобувачка 3 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ЄМЕЦЬ ДАРІЯ СЕРГІЇВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ЗАМЕЛЮК МАРІЯ ІВАНІВНА, кандидат педагогічних наук, магістр кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки

ЗІБОРОВА ОЛЬГА ОЛЕКСАНДРІВНА, аспірантка кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

КАРПЕНКО ГАННА ІГОРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

КІСІЛЕВИЧ ОЛЕКСАНДРА ПАВЛІВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

КОВАЛЬЧУК ЮЛІЯ ЮРІЇВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

КОЛЕСНІКОВА АННА ПЕТРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

КОРОБЧУК ТЕТЯНА ЗОГРАБІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

КОЧЕЛАБА ВЕРОНІКА ВОЛОДИМИРІВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

КРИВОРУЧКО ЮЛІЯ ОЛЕГІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

КРУК ГЕННАДІЙ МИХАЙЛОВИЧ, здобувач 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

КУЛИК ДІАНА АРТЕМІВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

КУЧЕРЕНКО ЄГОР ВАЛЕРІЙОВИЧ, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

МАРТИНЮК ДАР'Я ОЛЕКСАНДРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

МАЦИК ТЕТЯНА ЮРІЇВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

МИШЕНІНА АНЖЕЛА ВАЛЕРІЇВНА, аспірантка кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

МІТЧЕНКО КАТЕРИНА ВІКТОРІВНА, старший викладач кафедри гуманітарних дисциплін та психології поліцейської діяльності Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, аспірантка кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету

МОСТОВА ТЕТЯНА ОЛЕКСАНДРІВНА, старший викладач кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

НЕЧИПОРУК ІРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

НІКІТЮК ВАДИМ ВАЛЕНТИНОВИЧ, аспірант кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПОДОЛЯН ЯРОСЛАВА ВІКТОРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ПРИСТАЙЧУК КАТЕРИНА ВІКТОРІВНА, здобувачка ОС «Магістр» 1 року навчання спеціальності 053 Психологія, Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПРОКОПЮК ІННА АНАТОЛІЇВНА, здобувачка вищої освіти 1 року навчання СО «Магістр» спеціальності 053 «Психологія» ОП «Психологія», Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПРОКОФ'ЄВА ОЛЕСЯ ОЛЕКСІЇВНА, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

ПУДДУБНА ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА, здобувачка 3 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

РИМСЬКА ДАР'Я ІГОРІВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

РУДА ЯНА ВАСИЛІВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

САРАФІНЮК СОФІЯ МИХАЙЛІВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

СВИРИДОВА КАТЕРИНА ЮРІЇВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

СИДОРЕНКО ЖАННА ВЯЧЕСЛАВІВНА, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса

СИСАК АДАЛІНА ВОЛОДИМИРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

СОЛОВЕЙ-ЛАГОДА ОКСАНА АНАТОЛІЇВНА, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса

СУХАНОВА ОЛЕНА ОЛЕКСАНДРІВНА здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ТЕСЛЯ ДІАНА ІГОРІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ТКАЧУК ІРИНА ІГОРІВНА, здобувачка вищої освіти 2 року навчання СО «Магістр» спеціальності 053 «Психологія» ОП «Практична психологія (психо-

логічне консультування та психотерапія)», Волинський національний університет імені Лесі Українки

ЧУЙКО АНАСТАСІЯ ВОЛОДИМИРІВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ЧУШАК ВІКТОРІЯ ЮРІЇВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ШАЇВСЬКА ЯНА ВАЛЕРІЇВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ШЕВЧУК ІННА ІВАНІВНА, здобувачка 2 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ШЕЛЬ НАТАЛІЯ ВАСИЛІВНА, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса

ШМАТОК СОФІЯ ЮРІЇВНА, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

ЯРОВА НАТАЛІЯ СЕРГІЇВНА, здобувачка СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» Університету Григорія Сковороди в Переяславі

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

16–17 листопада 2023 року

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІЇ
АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ
В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

За редакцією
проф. Вікторія Анатоліївна Оверчук

Дизайн та верстання
Олена Гомон

Підписано до друку 22.12.2023 р.
Формат 60×90/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Друк. арк. 14,06. Тираж 10 прим. Зам. № 640.

Віддруковано у друкарні Центр оперативного друку
«Документ Принт»
на замовлення видавництва
ФОП Кушнір Юлія Володимирівна, свідоцтво про реєстрацію суб'єкта видавничої справи ДК №5909 від 21.12.2017 р.
м. Вінниця, вул. Академіка Янгеля, 4, 1-й поверх, оф. 114.
Тел. 067 390 20 88, admin@docuprint.co.ua