

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

МАТЕРІАЛИ І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



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

18-19 травня 2023 року

Вінниця

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СУСА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



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

МАТЕРІАЛИ І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВО-
ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

18-19 травня 2023 року

Вінниця

УДК 159.9

А 43

Редакційна колегія: Оверчук В.А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, завідувач кафедри психології; Васюк К.М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; Короцінська Ю.А., старший викладач кафедри психології; Лапшова Н.С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології; Міщук С.С., асистент кафедри психології; Сидоренко Ж.В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології.

Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради Донецького національного університету імені Василя Стуса (протокол № ____ від 30 червня 2023 року)

А 43 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ: ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, НОВІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ: Матеріали І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 18–19 травня 2023 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2023. 134 с. [Електронне видання]

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

УДК 159.9

© Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2023

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ: ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ

Гаврилюк В.А.

Особливості прояву тривожності та агресивності у людей з різним типом темпераменту

Дорожкіна Д.Ю.

Психологічна сутність понять “емоційний стан” та “емоційний розлад”: особливості типології та прояву у осіб зрілого віку

Ковальчук Ю.Ю.

Основні напрямки досліджень емоційного інтелекту в осіб юнацького віку

Мітченко К.В.

Особистісна зрілість як важлива умова надання психологом психологічної допомоги під час війни

Рубльова І.С.

Взаємозв'язок просоціальної мотивації та розвитку емоційного інтелекту в майбутніх психологів

Юревич Ю.В.

Особливості прояву захисних механізмів в осіб з різним типом темпераменту

СЕКЦІЯ 2

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

Брезіцька А.П.

Психологічна корекція в роботі з дітьми молодшого шкільного віку в умовах військових дій

Таран А.А.

Особливості прокрастинації у студентів різних курсів

Ткачук Л.В.

Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій студентів психологів

Хлистова М.Ю.

Особливості виникнення і прояву дезадаптації до умов навчання у студентів в період дії воєнного стану в Україні

СЕКЦІЯ 3

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВІКОВОЇ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Біляк В.С.

Особливості мотивації молодших школярів до навчальної та позанавчальної діяльності

Mostova T.O.

Psychological requirements for the professional activity of primary school teachers in the context of modern challenges

Нечипорук І.О.

Негативні емоційні стани молодших школярів в умовах війни

Урюпа Є.С.

Засоби підвищення мотивації до навчання у підлітків

СЕКЦІЯ 4

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

Горячева Л.В.

Психологічні особливості реабілітації дорослого цивільного населення в умовах війни

Дмитришина В.Ю.

Психологічна реабілітація учасників бойових дій: ізраїльський досвід

СЕКЦІЯ 5

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гулянська К.Ю.

Психологічні особливості розвитку конкурентноспроможності майбутніх психологів бізнесу і управління

Zhupanova D.O.

Professional formation of the future managers in the current crisis conditions

Колеснікова А. П.

Специфіка арт-терапії при професійному вигоранні банківських працівників

Сисак А.В.

Психологічне здоров'я персоналу бізнес-організацій в умовах війни: основні ресурси та вияви

Слободянюк Г.А.

Психологічна підготовка майбутніх вчителів: досвід Ізраїля

Ткаченко І.А.

Особливості соціально психологічної адаптації медичних працівників в умовах професійного стресу

СЕКЦІЯ 6

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

Артеменко А.Ю.

Взаємозв'язок самооцінки особистості та її статусно-рольових позицій у групі

Бондаренко А.В.

Психологічні особливості психічних та поведінкових реакцій демобілізованих військовослужбовців

Губарева Я.В.

Вплив засобів масової інформації на уявлення про ментальне здоров'я людини

Демченко А.В.

Взаємозв'язок індивідуально-типологічних рис особистості та музичних вподобань у молоді

Сухоліта А.В.

Особливості вибору стратегій поведінки у конфліктах в осіб з різним рівнем напруги захисних механізмів

Швець В.С.

Стратегії вирішення конфліктів у людей з різним рівнем емоційного інтелекту

СЕКЦІЯ 7

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Главацька Н.О.

Психологічні особливості переживання постравматичного стресового розладу

Мартинова-Ганецька Т.М.

Зміни психічного здоров'я під впливом важких стресогенних чинників: COVID-19 і воєнний час

Піддубна Т.В.

Детермінанти розладів харчової поведінки

СЕКЦІЯ 8

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Алексійчук С.О.

Особливості переживання стресу жінками у період бойових дій

Варіна Г.Б.

Психологічні особливості дослідження копінг стратегій поведінки внутрішньо переміщених осіб

Віхренко В.В.

Особливості життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану

Vorona A.S.

Typical features of the experience of negative emotional states in the conditions of war

Двейк Я.

Психологічні особливості копінг-стратегій студентської молоді в умовах війни

Eminova E.S.

Peculiarities of coping strategies of women who were forced to migrate to england

Карач К.Л.

Аналіз впливу травми на формування соціальної ідентичності біженців та розвиток посттравматичного стресового розладу

Подольян Я.В.

Самооцінка жінок, які перебувають за кордоном під час війни

СЕКЦІЯ 9

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ

Глухенька К.С.

Психологічні проблеми соціальної адаптації

Гуменюк О.О.

Психологічні проблеми адаптації осіб що переживають бойові дії

СЕКЦІЯ 10

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Овдієнко А.В

Імплементация здоров'язберігаючих технологій в процес психологічного супроводу дітей з РАС

Соболева А.А.

Розвиток уваги у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами за допомогою пісочної арт-терапії

СЕКЦІЯ 11

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

Вакар В.В.

Особливості формування особистості дитини у різних формах сімейного виховання

Глуценко Л. Д.

Аб'юзивні відносини та поведінкові ознаки аб'юзера

Мацик Т.Ю

Вплив розлучення батьків на емоційний стан дітей підліткового віку

СЕКЦІЯ 12

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ДЕСТРУКЦІЯМИ ТА ДЕСТРУКТИВНИМИ СТАНАМИ

Бартко А.О.

Корекція тривожності студентської молоді методами арт-терапії

Горобець С.В.

Особливості профілактики негативних емоційних станів у вимушено переміщених осіб в умовах воєнного стану

СЕКЦІЯ 13

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ

Boiarska Z.O.

The relationship between aging and stress in the general context

Дорошенко О.В.

Статеві особливості усвідомленості деструктивних стосунків у молоді

Плишевська К.О.

Особливості самореалізації жінок-преселенок з різним рівнем емоційного інтелекту

Суханова О. О.

Гендерні особливості схильності до маківеаллізму студентів ЗВО

СЕКЦІЯ 1

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ: ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ
ДЕТЕРМІНАНТИОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ТА
АГРЕСИВНОСТІ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ

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

Актуальність. Проблема дослідження тривожності та агресивності була і є актуальною, особливо у період війни. Будь-яка подія, зміна обстановки може викликати хвилювання, страх чи агресію у людини. Це може заважати у житті будувати соціальні зв'язки та працювати. Тому ця проблема потребує детального вивчення.

Метою нашого дослідження було визначення особливостей прояву тривожності та агресивності в залежності від типу темпераменту.

Теоретичний аналіз підходів до визначення понять тривожності та агресивності показав, що думки вчених у більшості випадків сходяться в тому, що це не емоція чи актуальний стан, а саме характерологічні риси особистості. Та у їх підходах відрізнялись причини виникнення тривожності.

Для прикладу, Фрейд вважав тривожність функцією Его, і її основною метою є попередження людини про небезпеку, якої потрібно уникнути [1]. К.Хорні описувала, що тривожність, як стан формується у під впливом відношення батьків до дітей і це пов'язано з безпекою [2]. Американський психолог Ч. Спілберг та Ю. Ханін також говорили, що це властивість особистості, яка не проявляється у поведінці, як емоція, але її можна визначити за силою прояву саме стану тривоги [3].

Також і агресивність, наприклад, Фрейд розумів, що це вроджена поведінка, яка зв'язана з інстинктом смерті та неминуча для людини [1]. К.Лоренс також дивився на агресивність через призму інстинкту виживання [4]. На думку О. Атемасової агресивність – це риса особистості, яка характеризується схильністю до агресії та ворожості. Ця риса формується в дитинстві і існує впродовж всього життя [5]. М. Охрімчук вважає, що агресивність – це соціально-психологічна риса, яка формується в дитинстві в процесі соціалізації [6]. О. Волянська агресивність є вродженою рисою не тільки людини, а і кожної живої істоти. І вважає її як негативним, так і позитивним проявом особистості [7].

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні особливостей прояву тривожності та агресивності у людей з різними типами темпераменту взяли участь 46 осіб віком від 12 до 23 років

Гіпотезу дослідження складало припущення, люди холеричного та меланхолічного типів більш схильні до тривожності та агресивності.

Для перевірки гіпотези нами використовувались такі методики:

1) «Методика-опитувальник Г. Айзенка» на визначення типу темпераменту.
 2) «Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна». Ця методика складається з двох шкал, які діагностують рівень реактивної та особистісної тривожності.

3) «Діагностика показників і форм агресивності Басса-Дарки». Вона налічує 8 шкал: фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія, негативізм, роздратування, підозрілість, образливість та почуття провини. Потім за формулою визначають також індекс ворожості (ІВ) та індекс агресивності (ІА).

Результати дослідження. В нашому дослідженні поділ вибірки здійснювався за типами темпераменту. За методикою Г. Айзенка в результаті ми отримали чотири групи: 30,4% (14 осіб) холеричного типу темпераменту, 28,3% (13 осіб) сангвінічного типу, 21,7% (10 людей) мають флегматичний тип темпераменту та 19,6% (9 осіб) меланхолічного типу.

За результатами діагностики рівня тривожності у людей різних типів темпераменту, за методикою Спілберга-Ханіна ми визначили, що високий рівень тривожності мають досліджувані меланхолічного типу темпераменту, у сангвінічного, флегматичного та холеричного типів домінує помірний рівень тривожності.

Щодо агресивності, ми визначили, що за шкалою індексу агресивності майже однаково високий рівень у холеричного, сангвінічного та меланхолічного типів, а найнижчий у флегматичного типу темпераменту. Що пояснюється емоційною врівноваженістю та терплячістю до зовнішніх подразників флегматичного типу. Ворожість найбільше проявляється у холеричного та меланхолічного типів. До негативізму та роздратування більше схильні представники меланхолічного типу, що пояснюється їх вразливістю.

Статистичний аналіз здійснювався за допомогою Н-критерію Крускала-Уолліса.

Таблиця 1. Значення Н за критерієм Крускала-Уолліса методики Спілберга-Ханіна

| Шкала | Емпіричне значення | Критичне значення |
|------------------------|--------------------|---------------------------------|
| Реактивна тривожність | 7,26872 | P0,05 ≤ 7,815 P0,01 ≤ 11,345 |
| Ситуативна тривожність | 7,38143 | |

В цій таблиці наведено результати статистичної обробки методики на визначення тривожності Спілберга-Ханіна. Ми бачимо, що вони є не достовірними.

Таблиця 2. Значення Н за критерієм Крускала-Уолліса методики Басса-Дарки

| Шкала | Емпіричне значення | Критичне значення |
|---------------------|--------------------|---------------------------------|
| Фізична агресія | 5,53542 | P0,05 ≤ 7,815 P0,01 ≤ 11,345 |
| Непряма агресія | 11,6008** | |
| Роздратування | 6,52781 | |
| Негативізм | 2,20928 | |
| Образа | 1,39696 | |
| Підозрілість | 2,72232 | |
| Вербальна агресія | 4,77221 | |
| Почуття провини | 3,56568 | |
| Індекс ворожості | 5,41851 | |
| Індекс агресивності | 8,72924* | |

Примітка:

*- достовірність результатів на рівні 0,05

** - достовірність результатів на рівні 0,01

За результатами статистичної обробки методики Басса-Дарки, достовірними є лише показники непрямой агресії на рівні $P \leq 0,01$ та індексу агресивності на рівні $P \leq 0,05$.

Висновки. Отже, в результаті дослідження було виявлено, що найвищий рівень тривожності мають досліджувані меланхолічного типу темпераменту. Агресивність на однаково високому рівні проявляється у всіх типів, крім флегматичного, а до ворожості більше схильні люди холеричного та меланхолічного типів. Та беручи до уваги результати статистичної обробки, можемо сказати, що наша гіпотеза підтвердилась частково. Подальші дослідження з цієї теми можуть полягати в детальнішому вивченні причин та дослідження нових способів зменшення тривожності та агресивності у людей різних типів темпераменту.

Список використаної літератури:

1. Фрейд. З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Тарашук. Київ : Основи, 1998. 709 с.
2. Horney. K. The Neurotic Personality Of Our Time. NY : WWNorton & Co, 1937 Термінологічна правка В. Данченко, Київ, 2006. URL: <https://psylib.org.ua/books/hornk02/index.htm>.
3. Nevedomska. Monograph 35. Education for achieving sustainable development / ed. by I. Ostopolets, M. Ekkert. 35th ed. Katowice, 2020. P. 161–167.
4. Lorenz K. Insamlade oversattningar. Sweden: Philosophical arkiv, 2016. 635 с.
5. Атемасова О. Агресивна дитина: як їй допомогти / ред. О. Атемасова. Харків, 2010. 176 с.
6. Охрімчук М. працювати з агресивною дитиною. Київ, 2004. 64 с.
7. Волянська О. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого» / ред. О. Волянська. 3-тє вид. 2016. С. 117–134.

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ “ЕМОЦІЙНИЙ СТАН” ТА “ЕМОЦІЙНИЙ РОЗЛАД”: ОСОБЛИВОСТІ ТИПОЛОГІЇ ТА ПРОЯВУ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Дорожкіна Ю.Д., здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»,

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Науковий керівник: Оверчук В.А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології

Актуальність. Повномасштабне військове вторгнення Російської Федерації на територію України стало не тільки історичною трагедією та символом 2022 року, а й абсолютно усвідомленою і інтегрованою частиною життя українців. У зв'язку з цим, актуальною є тема впливу війни як стресового фактору на психіку людини та її несприятливих наслідків. Перебування особистості в умовах безпосередньої близькості до військових дій призводить до розвитку емоційних та психогенних розладів, що

обумовлює необхідність більш глибокого дослідження як теоретичних засад типізації емоційних розладів та їх відмежування від інших суміжних понять, так і практичних питань їх діагностування і належної психологічної допомоги особам з подібними розладами.

Метою є обґрунтування співвідношення понять “емоційний стан” та “емоційний розлад”, та типізація емоційних розладів особистості зрілого віку.

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.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційні стани супроводжують практично всю діяльність людини та відображають відношення між мотивами і можливостями успішної реалізації діяльності суб'єкта. Вони можуть виступати як форма саморегуляції психіки, як механізм інтеграції особистості та як динаміка психічних процесів [1, с. 806]. Для визначення поняття “емоційний стан” слід спершу звернутись до змісту поняття “емоції”.

Емоції відіграють значну роль у всіх проявах людського життя: задоволенні інстинктивних потреб, професійній діяльності, комунікативній активності тощо. Емоції та почуття мобілізують організм до адекватної адаптації, відображають стан людини, її погляди на те, що вона робить або відчуває.

Механізм виникнення емоцій пояснює низка теорій. Американський психолог У. Джемс і датський анатом К. Г. Ланге незалежно один від одного висунули периферичну теорію, засновану на парадоксальній ідеї про те, що емоції є результатом фізіологічних змін в різних системах. Вони стверджували, що ми сміємося не тому, що нам смішно, а нам смішно тому, що ми сміємося. Сенс цього твердження полягає в тому, що довільна зміна міміки і пози призводить до мимовільної появи відповідної емоції, тобто, наприклад, зображення гніву призводить до того, що людина починає дійсно переживати це почуття [1, с. 806].

Хоча заперечувати наявність умовно-рефлекторного зв'язку між переживанням емоцій і їх зовнішнім і внутрішнім проявом не можна, зміст емоції не зводиться тільки до фізіологічних змін в організмі. Доказом цьому служать експерименти, в яких були блоковані всі фізіологічні прояви, але суб'єктивні переживання все одно зберігалися. Фізіологічні зрушення відбуваються при багатьох емоціях як вторинна пристосувальна реакція. Наприклад, для мобілізації резервних можливостей організму при зіткненні з небезпекою і породжуванні нею страху [2, с. 138].

Цікаву гіпотезу про причини появи емоцій висунув П. В. Симонов. Він стверджує, що емоції з'являються внаслідок нестачі або надлишку відомостей, необхідних для задоволення потреби. Ступінь емоційної напруги визначається силою потреби і величиною дефіциту інформації, необхідної для досягнення мети. У нормальній ситуації людина орієнтує свою поведінку на сигнали високої ймовірності подій (тобто на те, що в минулому частіше відбувалося). Завдяки цьому її поведінка в більшості випадків буває адекватною і веде до досягнення мети. Однак у неясних ситуаціях, коли людина не має в своєму розпорядженні точні відомості для того, щоб організувати свою поведінку по

задоволенню потреби, потрібна інша тактика реагування на сигнали. Негативні емоції, на думку Симонова, виникають саме при недоліку відомостей, необхідних для досягнення мети, що в житті буває найчастіше. Наприклад, емоція страху розвивається при нестачі відомостей, необхідних для захисту [3, с. 72].

Тривалі прояви схожих за своєю природою емоцій формують так звані емоційні стани. Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються здебільшого соціальними чинниками (тобто пов'язані із взаємодією людини з оточуючими), але, з'ясовуючи природу їх виникнення, не можна ігнорувати й деякі вроджені особливості людини. Емоційний стан людини являє собою широкий спектр емоцій, почуттів та проявів, які з ними пов'язані, і є основою психічної сфери особистості, що впливає на її діяльність та поведінку [4, с. 20].

Найчастіше виділяють такі форми переживання емоційних станів, як настрій, афект, стрес, дистрес та фрустрація.

Настрій – це загальний емоційний стан, який на певний час надає своєрідного забарвлення діяльності людини, характеризує життєвий тонус особистості. Афект – короткочасний, бурхливий емоційний стан, який виникає внаслідок переживання людиною особливо сильної емоції, позитивної чи негативної, характеризується втратою здатності контролювати свої дії та вчинки. Стрес – це реакція психофізіологічного напруження людини в небезпечних ситуаціях, що виявляються несподівано і потребують заходів щодо їх подолання. Дистрес – негативний емоційний стан людини, що має виражений дезорганізуючий характер і спричинюється довготривалим переживанням стресового стану, збереженням напруження навіть після усунення загрози. І, нарешті, фрустрацією є своєрідний негативний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація діяльності, коли людина опиняється в стані безнадійності, втрати перспективи [5, с. 91].

Слід зазначити, що для здорових людей характерні певні емоційні коливання в межах зазначених вище форм переживання певних емоційних станів. Це свідчить про здатність реагувати на враження та переживання.

Разом з тим, коливання настрою, афект, стрес та фрустрація стають патологічними, коли вони виражені такою мірою, що порушують цілеспрямованість психічної діяльності, призводять до значної втрати працездатності. Це провокує появу так званих емоційних розладів, до яких належать:

- 1) патологічне посилення емоцій (манія, затяжна депресія);
- 2) патологічне ослаблення емоцій (емоційне сплюснення, параліч емоцій, емоційна тупість, апатія);
- 3) патологія рухомості емоцій (лабільність, слабкодухість, інертність);
- 4) порушення адекватності емоцій (неадекватність, амбівалентність, дисфорія, патологічний афект, немотивований страх).

Сьогодні на території України постійно фіксуються випадки емоційних розладів у людей зрілого віку. Поява та прогресування того чи іншого розладу залежать як від об'єктивних чинників (тривалість стресотворюючого фактору, безпосередня близькість до епіцентру бойових дій, переживання втрати близької людини або іншої психологічної травми, пов'язаної із втратою (зокрема, втратою здоров'я, свободи, майна тощо), так і від індивідуальних особливостей самої людини (рівня її чутливості, ресурсного потенціалу, наявності попередніх психологічних травм тощо).

Обмежуючим фактором дослідження закономірностей та динаміки прояву тих чи інших емоційних розладів є складність експериментального (об'єктивного) та діагностичного вивчення, адже поки триває сам стресоутворюючий фактор (військові дії на території України) як безперервне явище, важко змоделювати та утримувати одне й те саме переживання упродовж тривалого часу.

Хоча навіть наявні випадки фіксації емоційних розладів дозволяють зробити припущення, що для осіб зрілого віку, які зазнали психологічну травму, пов'язану із перебуванням в безпосередній близькості до зони бойових дій, або в їх епіцентрі, та загрози їх життю, в більшій мірі характерними є такі емоційні розлади, як емоційна неадекватність. А саме, паратимія (симптом, вираженням якого є почуття, що не відповідає чинникові, що його зумовив), амбівалентність (стан, коли особа одночасно переймається двома протилежними почуттями, наприклад, любові та ненависті, жалю та жорстокості), дисфорія (стан пригніченості, злостивості, підвищена чутливість до зовнішніх подразників, гнівливість, схильність до проявів безпідставної агресії), патологічний афект (порушення психічної діяльності у вигляді бурхливої емоційної реакції із потьмаренням свідомості), немотивований страх.

В той час, як для осіб, які переживають військові дії на території України, знаходячись в «умовно» безпечних місцях (на значній відстані від зони бойових дій) більш характерними є патологічне посилення емоцій (манія, депресія) та патологічне ослаблення емоцій (емоційне сплюснення, параліч емоцій, емоційна тупість, апатія).

Отже, вивчення проблеми діагностування різних емоційних розладів осіб зрілого віку в умовах триваючої в Україні війни та пошуку шляхів розробки системи профілактичних і психотерапевтичних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та життєздатності особи, є наразі актуальним та потребують подальшого дослідження.

Список використаної літератури:

1. І.А. Літвякова, Н.В. Ханецька. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. «Молодий вчений». № 11 (51). Листопад, 2017 р. С. 806-809.
2. О.М. Кокун Психофізіологія. Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2006. – 184 с.
3. П.В. Симонов. Метод К.С. Станиславського и физиология эмоций. Академия наук СССР. Институт высшей нервной деятельности и нейрофизиологии. Москва: Издательство Академии наук СССР, 1962. 139 с.
4. С.В. Вишневський. Механізми виникнення емоцій, їх види та прояви та стани. Матеріали Всеукраїнського круглого столу (ДДУМС, 18.05.2018). С. 19-24.
5. Бедь В.В. Юридична психологія: Навчальний посібник. Львів: Новий світ-2000. 2004. 376 с.

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

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

Досить часто юнацький вік відносять до групи, яка перебуває в підвищеному ризику, адже юнаки переживають вікову кризу, на них лягає відповідальність вибору майбутньої професії, відбувається формування світогляду та самосвідомості. Тому для цього вікового періоду дуже важливо вміти усвідомлювати, розуміти та управляти власним емоційним станом, навчитися розрізняти емоції оточуючих, а також те, які емоції проявляють інші люди, якщо юнак не вміє цього всього робити, то в нього можуть виникнути проблеми у встановленні відносин з ровесниками, а також старшими людьми.

Емоції прийнято розуміти як готовність організму проявляти певні реакції на зовнішні, або внутрішні подразники, також емоції допомагають швидше адаптуватися до нового, емоції безпосередньо беруть участь у формуванні мотивації до виконання певної діяльності. Інтелект в свою чергу розглядають як здатність особистості мислити доцільно до певної ситуації, цілеспрямованої діяльності, а також продуктивної взаємодії з соціумом

Узагальнюючи роботи таких авторів як Д. Мейер, Ж. Піаже, Н. Тат'янченко О. Палем, О. Тімченко, П. Селовей можна говорити, що емоції та інтелект в своїй будові мають певні схожі складові які допомагають юнакам швидше адаптуватися до соціуму, можливість адекватно оцінювати ситуацію та приймати певні рішення в процесі розвитку певних подій, а також можливість керувати власними поведінковими проявами.

В. Подшивалкіна, Ж. Вірна, І. Андрєєва, К. Брагіна, С. Дерев'янка сходяться на думці, що емоційний інтелект, включає в себе здатність розуміти свої емоції та керувати ними, а також емоції інших, міжособистісні стосунки, можна використовувати для того, щоб досягати важливих цілей. Емоційний інтелект визначає поведінку під впливом емоційного чинника, емоційного благополуччя та емоційну реакцію. Емоційний інтелект характеризується внутрішнім і зовнішнім компонентами, які сприяють адаптації та захисту від стресу [1].

Завдання, яке стоїть перед нами, це виявити та простежити, особливості емоційного інтелекту які постерігаються в осіб юнацького віку.

Ж. Вірна, К. Брагіна стверджують, що емоційний інтелект включає в себе взаємодію інтелектуальних та емоційних процесів, ціллю яких є допомогти особистості сприймати, розуміти, розпізнавати та керувати проявами емоційних станів інших людей та власними [2].

За трактуванням терміну емоційний інтелект Г. Бар-Оном його можна вважати як «сукупність емоційних, особистих та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища».

Також даним науковцем було розроблено п'ять основних компонентів, які входять до терміну емоційний інтелект:

1. Самоаналіз, він дає можливість проаналізувати свій емоційний стан, а також взаємопов'язані з ним прояви поваги до себе, незалежності від думки оточуючих, реалізація поставлених цілей;

2. Розвинена здатність спілкування в соціумі, яка виникла завдяки емпатійному відношенню та проявами соціальної відповідальності;

3. Можливість швидше адаптуватися, прояви чуйності по відношенню до інших, продуктивне та вигідне вирішення проблем;

4. Схильність долати ситуації, які викликають стрес та напругу, можливість управляти імпульсивними проявами, бути спокійним та покладатися на розум в стресових ситуаціях;

5. В повсякденній діяльності спостерігається позитивне налаштування, бадьорість, віра в краще [3].

Для юнацького віку характерне збільшення середовища спілкування, яке в свою чергу може викликати різні емоційні реакції, юнаки навчаються більш різноманітно виражати свої емоційні стани. Юнакам з високим рівнем емоційного інтелекту притаманно швидше адаптуватися до нового середовища, завдяки чому покращується якість спілкування з новим оточенням та рівень виконання завдань, підвищується мотивація до навчання та оволодіння новими знаннями [4].

В юнацькому віці стресові ситуації пов'язані з швидким розвитком особистості. Тому добре розвинений емоційний інтелект є важливим чинником психологічної адаптації та здатності до емоційного та поведінкового самоконтролю.

К. Прохорова проводила дослідження з метою дослідити взаємозв'язок між статусом у групі та емоційним інтелектом юнаків. В ході дослідження вона виявила, що особистості, які є популярними в своєму колективі схильні краще розрізняти та усвідомлювати різноманітні емоції та почуття оточуючих, а також здійснювати вплив на них [5].

Це свідчить про те, що в таких людей більша схильність до міжособистісного емоційного інтелекту, що допомагає їм краще адаптуватися та пристосуватися в суспільстві. Особам юнацького віку, які не схильні до лідерства в колективі притаманне краще розуміння та управління власними емоційними станами, вони більше акцентують свою увагу на власних тривогах, що в свою чергу допомагає їм краще пізнавати себе, це говорить нам про внутрішньоособистісний емоційний інтелект [5].

Ю. Кочетова досліджуючи емоційний інтелект у юнаків виявила, що юнакам сьогодення притаманний емоційний інтелект на середньому рівні, такому рівню притаманно вміння розрізняти та визначати емоції як власні так і інших, однак здійснювати контроль власної поведінки їм складно. Автор виявила що керуючою складовою емоційного інтелекту є саме схильність до співчуття та співпереживання, розрізнення багатьох емоцій, а також контроль власної міміки та жестів, що є показником внутрішньоособистісного емоційного інтелекту [6].

В роботі І. Андреєвої виявили, що юнакам з високим рівнем внутрішньоособистісного емоційного інтелекту притаманна схильність до навчання, позитивного сприйняття навколишнього середовища, повага по відношенню до себе, вони живуть сьогоденням, а не мріями про майбутнє, або спогадами про минуле. Досліджувані юнаки на хорошому рівні розрізняють та усвідомлюють емоції, краще усвідомлюють власні почуття та потреби, можуть виражати їх по-бажанню та не перекладають їх на інших [7].

Ю. Давидова досліджувала гендерні особливості емоційного інтелекту в

юнацького віку, в результаті дослідження вона виявила, що в осіб жіночої статі рівень емоційного інтелекту вищий ніж у представників чоловічої статі, це свідчить про те, що високий рівень емоційного інтелекту в дівчат допомагає їм краще розуміти емоції інших людей, це проявляється в кращому розумінні емоційних проявів, співчутті та співпереживанні[8].

Провівши дослідження О. Ляц виявила, що емоційний інтелект є важливою складовою в успішній самореалізації, та високому рівню відчуття щастя. Також О. Ляц досліджуючи психологічні особливості емоційного інтелекту в осіб юнацького віку виявила, що особи чоловічої статі значно відстають від дівчат майже за всіма показниками емоційного інтелекту [9].

Дослідження свідчать про те, що особи, в яких емоційний інтелект розвинений на високому рівні простежується більш спокійна поведінка, достатній рівень стресостійкості, вони вміють вибудовувати взаємозв'язки в соціумі, що допомагає краще працювати в колективі, або ставати його лідером, вміють не піддаватися на маніпуляції зі сторони інших людей.

Список використаної літератури:

1. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві: колект. моногр. Одеса: Фенікс, 2011. 380 с.
2. Брагіна К.І., Вірна Ж.П. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. № 2 (8). С. 38-43.
3. Дерев'яно С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчальнометодичний посібник. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 312 с.
4. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.
5. Прохорова К. А. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та групового статусу в юнацькому віці // Молодой ученый, 2018. С. 77-80.
6. Кочетова Ю.А. Структура емоційного інтелекту у юнацького віку. Обухів, 2015. 55-63 с.
7. Андреєва І. М. Емоційний інтелект як феномен сучасної психології. Новополюк: ПГУ, 2011. 388 с.
8. Ляц О. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів педагогічного університету. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 6, Том 2, 2017.

ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА НАДАННЯ ПСИХОЛОГОМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

*Мітченко К.В., старший викладач кафедри гуманітарних дисциплін та психології поліцейської діяльності
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро, Україна)
Практичний психолог, ведуча груп підтримки*

Повномаштабне вторгнення росії на територію України, поставило безліч викликів перед спеціалістами різних сфер та професій. Психологи не просто стали не виключенням, а являються одними з ключових фахівців сьогодення, адже збереження психологічного здоров'я українців (військовослужбовців, осіб з окупованих територій, місць активного ведення бойових дій, чи місць артобстрілів) є конче важливим в ці буремні часи.

Розкриваючи питання надання психологічної допомоги є важливим розкрити поняття особистісної зрілості. Так, з позиції диспозиційної теорії особистості за Г. Олпортом зрілість особистості співвідноситься з унікальною здатністю людини до самопізнання і самоусвідомлення через проприуми: тілесна самість, самоідентичність, самоповага, образ себе, раціональне управління собою, пропріоритичне прагнення. У гуманістичній психології зріла особистість визначається як особистість цілісна, яка здатна бути творцем свого життя та прагне саморозвитку і самоактуалізації [2, с. 180].

У сучасних дослідженнях психосоціальна зрілість забезпечується можливістю прийняття людиною системи соціальних та міжособистісних ролей; перехід до дорослого статусу через формування психологічної структури індивідуальної свідомості ("его"). Зріла особистість визначається як така, що є гарно соціально адаптованою, засвоїла норми соціальних систем різних рівнів, і при тому індивідуальна, орієнтована реалізацію своїх цілей (М. Леонов, М. Главатських). А. Мікляєва зазначає, що "зрілість особистості" (як і її протилежність "інфантильна особистість") не є атрибутом самої особистості, який формується у процесі її онтогенетичного розвитку, а особливим соціальним конструктом, що виступає "вимірювачем" для досягнення людиною рівня розвитку у контексті актуальних вимог, що до неї висуваються [4, с. 26].

Розкриваючи тему надання психологами допомоги українцям під час війни, слід відмітити особливості психіки людей, які переживають кризову (травмуючу) ситуацію [3, с. 34]. Згідно досвіду ізраїльських та вітчизняних психологів можна виділити:

- дезорієнтація – гіперчутливість амігдоли (контроль емоцій над розумом); дисоціація – втрата ідентичності, власного Я;
- втрата контролю над власним життям;
- гостре відчуття безпорадності, безпомічності;
- почуття самотності.

Світова спільнота науковців та психологів практиків відмічає важливість застосування методів кризової психології на зниження активності амігдоли та активізацію неокортексту, а саме розумової, свідомої частини мозку. Подальша робота психолога орієнтована згідно тематиці запиту та алгоритму процесу консультування (терапії), проте завжди орієнтована на формування особистісної та соціальної зрілості особи-

стості. Наявність в людини сформованої особистісної зрілості в умовах сучасності є передумовою збереження нею її психічного здоров'я, через свідому діяльність, особистісну відповідальність, здатність усвідомлювати свій досвід, свої можливості для подолання травмуючих ситуацій.

Аналізуючи практичну діяльність психологів під час війни, можемо визначити напрямки, що є найбільш ефективними – це групи психологічної підтримки та безпосередньо індивідуальне консультування.

Групи психологічної підтримки, які проводяться онлайн чи очно за час війни зарекомендували себе дуже гарно. Для роз'яснення їх ефективності зішлемось на роботи німецького лікаря, онколога і психіатра, Р. Хамера, який досліджував зв'язок між шок (стресом) та затемненням в певних областях мозку. В своїх дослідженнях науковець вивів головні три складові, наявність яких під час переживання травмуючої (стресової/кризової) події полегшує подолання хвороби, процес адаптації, знижує вплив стресорів [2, с. 183]. Даними складовими науковець визначає: вербалізацію, проговорення того, що болить, структурування пам'яті, наявність соціальної та психологічної підтримки та можливість переживання травмивної події в колі однодумців.

Групи психологічної підтримки (тематичні чи відкриті) під кваліфікованим супроводом психологів сприяють саме можливості учасників вербалізувати хвилюючі питання, власний досвід пережитих подій та почути слова підтримки від людей зі схожими переживаннями та історіями, побути не сам-на-сам зі своїх горем, болем.

Варто відмітити безпосередньо особистісну позицію психологів, як головну умову ефективності груп психологічної підтримки. Роль ведучих визначається їх фасилітативними завданнями і, водночас, відмовою від структурованості й директивності, мінімізацією рамок участі й роботи групи, звісно крім часової рамки та визначених стандартних правил обговорених всіма учасниками, а також наявність максимальної свободи учасників, орієнтацією на підтримку, пошук ресурсів, відмовою від приписування учасникам «клієнтської ролі», формулювання «головної турботи» і «рубежу», зрілої позиції [1, с. 14].

Індивідуальна робота психологів з військово службовцями, тимчасово переміщеними особами з окупованих територій, чи місць активних бойових дій ґрунтується безпосередню на запиті клієнта та має за основну мету допомогу адаптуватись до вимог сьогодення, опираючись на власну зрілу позицію.

З визначення І. Шаповал особистісної зрілості можемо трактувати як інтегральну системну властивість особистості, яка зумовлює здатність здійснювати самодетермінований вибір, виходячи зі стійких внутрішніх критеріїв у своїй життєдіяльності, зберігати свою цілісність та ефективність своєї діяльності на фоні постійно змінних зовнішніх умов і постійно наявних впливів, а також здійснювати цілеспрямовані впливи на оточення [4, с. 181]. Науковицею було визначено такі складові частини особистісної зрілості, як автономність, Я-концепція, переконання, компетентність, сила Я, особистісний потенціал. Як можемо бачити, що це саме ті конструкти, які психологи під час індивідуальної психотерапевтичної роботи прагнуть укріпити, можливо десь допомогти сформувати, трансформувати.

Говорячи про психоедукаційну роботу, варто відмітити безліч публікацій в соціальних та інтернет мережах психологів, які часто є мало науковими, проте для можуть носити психотерапевтичний характер для осіб, що постраждали від війни. Поряд з цим,

на теперішній час безліч іноземних організацій стають донорами грантових проєктів для навчання спеціалістів допомагаючих професій.

Узагальнюючи вищезазначене, відмітимо важливість усвідомлення психологами особливостей конструкту особистісної зрілості для успішного надання психологічної допомоги під час війни.

Список використаної літератури:

1. Байдарова О. О., Скляр О. Г. Психологічна допомога у відкритих груп в умовах кризової ситуації. Міжнародні проблеми соціальної роботи: психологічні, соціологічні, правові аспекти: матеріали III Міжнародної наукової конференції (20 – 21 лютого 2015 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Житомир: вид-во ЖДУ імені І.Франка, 2015. С. 10–14
2. Зінько О., Мітченко К. Групи психологічної підтримки як метод становлення особистісної зрілості українців під час воєнного часу Перспективи та інновації науки. № 13 (18), 2022. С. 187-198
3. Колегія УГКЦ у стравах душпастирства охорони здоров'я. Перша психологічна допомога. – Львів: Друкарські куншти, 2015. – 184 с.
4. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія/ кол. авт. ; ред. З. М. Мірошник. - Кривий Ріг : Вид. Р.А. Козлов, 2019. - 220с.
5. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. № 8, 2021. С. 179–185 DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.23>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОСОЦІАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Рубльова І.С., здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»

Донецький національний університет ім. Василя Стуса (Україна)

Науковий керівник: Сидоренко Ж.В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Важливим питанням психологічної науки є вивчення просоціальної спрямованості особистості, як інтегральної характеристики, що зумовлює налаштованість суб'єкта на сприяючу поведінку щодо оточення. Підготовка сучасних студентів-психологів передбачає, перш за все, формування просоціальної мотивації як основи професійної спрямованості особистості фахівця. Психологія просоціальної мотивації орієнтує майбутнього спеціаліста на загальнокультурні, загальнолюдські, соціальні та моральні цінності, зміст яких складає виражене прагнення співпраці з іншими людьми, а також надання їм допомоги. Просоціальна спрямованість майбутнього психолога обумовлена низкою особистісних властивостей і сама виступає фактором розвитку професійно важливих якостей та здатностей психолога. [2]

Емоційний інтелект також є важливою складовою особистості психолога та має значний вплив на його професійну діяльність. Емоційний інтелект є одним із найважливіших компонентів життєдіяльності особистості, оскільки дає можливість людині пізнавати саму себе та оточення, забезпечує правильне розуміння емоційних реак-

цій співбесідників та уміння емоційно конструктивно реагувати на життєві ситуації. Позитивні емпатичні емоції виникають у рамках соціальних взаємодій і вимагають здатності співпереживати іншим, що передбачає чутливість до емоцій і потреб інших людей. Тому вони є потужним мотиватором просоціальної поведінки.

Емоційний інтелект відносно нове поняття, але представлене у руслі різних наукових підходів: Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей); Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту) [1]; Д. Гоулмен (теорія емоційної компетентності), Д. Люсін (двокомпонентна теорія емоційного інтелекту). [4]

Науковими дослідженнями феномену просоціальної мотивації особистості займалася низка вітчизняних та зарубіжних дослідників, серед яких значний внесок зробили: Д. І. Фельдштейн, Л. І. Божович, С. А. Белічева, Є. П. Ільїн, І. С. Полонський, Д. В. Колесов, І. Ф. Мягков, І. П. Шахова, Є. М. Андрєєва.

Проте взаємозв'язок емоційного інтелекту із просоціальною мотивацією у психологів, практично не вивчався.

Метою дослідження є вивчення зв'язку просоціальної мотивації та рівня емоційного інтелекту студентів-психологів.

Предметом дослідження є взаємозв'язок просоціальної мотивації та емоційного інтелекту особистості майбутніх психологів.

Гіпотеза звучить так: Студенти з високим рівнем вираженості просоціальної мотивації особистості мають вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, ніж студенти з низьким рівнем.

Мотивація – комплекс побуджуючих поведінку або дії факторів, причин. Мотивацію розглядають як механізм вибору людиною певної форми поведінки, коли людина сама вирішує, що буде робити.

За визначенням О. В. Сидоренко, просоціальними називають групу мотивів, пов'язаних із усвідомленням суспільного значення діяльності, з почуттям обов'язку, відповідальності перед суспільством, ідентифікації з груповими та суспільними цінностями, інтересами, цілями досягнення успіху. [5]

У психологічних дослідженнях стверджується, що передумовами просоціальності є такі особистісні риси: емпатія, здатність урахувати наслідки своїх дій для інших людей; особистісні норми, що задають зразки оцінки суб'єктом свого вчинку.

Поняття емоційного інтелекту (emotional quotient) вперше було використане у 1990-му році американськими психологами Джоном Меєром та Пітером Селовеєм. Вони визначили емоційний інтелект як «здатність відстежувати власні та чужі почуття і емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для направлення мислення і дій».

Запропонована ними модель емоційного інтелекту містить такі 4 частини:

- 1) здатність сприймати або відчувати емоції (як свої власні, так і іншої людини);
- 2) здатність направляти свої емоції в допомогу розуму;
- 3) здатність розуміти, що виражає та чи інша емоція;
- 4) здатність управляти емоціями. [3]

У процесі підготовки студентів-психологів до професійної діяльності одним із важливих завдань є формування емоційного інтелекту як сукупності знань, умінь, здібностей і навичок управління власними емоціями. Г. Кошонько стверджує, що вплив емоційного інтелекту на підготовку до професійної діяльності найвиразніше проявляється

у когнітивній (уявлення про себе та про інших), емоційній (емоційне самопочуття) та поведінковій (комуникативна поведінка) сферах студентського середовища. [6]

Емпіричне дослідження на тему «Взаємозв'язок про соціальної мотивації та емоційного інтелекту у майбутніх психологів» проходило на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса серед здобувачів 2-4 курсів за спеціальністю «Психологія». Загальна кількість досліджуваних склала 42 особи. Середній вік учасників дослідження 20 ± 2 роки.

Комплекс методів емпіричного дослідження склали методика діагностики емоційного інтелекту Д.В. Люсіна, методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла в адаптації Є.П. Ільїна і методика дослідження просоціальної мотивації фахівців соціономічних професій.

У дослідженні вивчався взаємозв'язок між просоціальною мотивацією та емоційним інтелектом серед майбутніх психологів. Результати показали, що більшість респондентів мають середній рівень емоційного інтелекту. Вони здатні розуміти емоції інших людей та керувати ними, розуміти власні емоції та описувати їх вербально. Однак їхня здатність викликати та підтримувати бажані емоції та контролювати небажані була низькою. Крім того, більшість мали високі бали за шкалою просоціальної мотивації, що свідчить про те, що вони цінують людей та мають альтруїстичне прагнення приносити користь іншим. Високі результати за професійною просоціальною мотивацією свідчать про важливість мети надання допомоги та користі людям при виборі професії.

При обробці даних було використано коефіцієнт кореляції Пірсона для дослідження зв'язку між просоціальною мотивацією та емоційним інтелектом у майбутніх психологів. Найбільш сильними зв'язками між просоціальною мотивацією та емоційним інтелектом виявилися вміння керувати власними емоціями як професійно важлива якість для майбутніх психологів та широкі гуманістичні мотиви. Вміння керувати власними емоціями є важливою якістю для майбутніх психологів, які повинні дотримуватися етичних стандартів та розуміти психологічні потреби своїх клієнтів. Це може допомогти психологам зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях та вирішувати конфлікти.

Кореляційні дані, отримані за методикою Д.В. Люсіна, підтвердили результати, отримані за методикою Н. Холла: здатність до внутрішнього управління емоціями є важливою якістю для майбутніх психологів, оскільки допомагає контролювати власні емоції в складних ситуаціях та зберігати професійну компетентність і етичність. Широкі гуманістичні мотиви, у свою чергу, спонукають психологів надавати допомогу і приносити користь іншим, що є важливим фактором у виборі професії.

Результати дослідження підтверджують наявність статистично значущого позитивного зв'язку між просоціальною мотивацією та рівнем емоційного інтелекту у майбутніх психологів ($p \leq 0,01$), але цей зв'язок не є дуже сильним.

Ці результати дозволяють зробити висновок про те, що просоціальна мотивація та емоційний інтелект є важливими складовими розвитку особистості та можуть взаємодіяти між собою. Зокрема, люди з вищим рівнем просоціальної мотивації можуть бути більш емоційно компетентними, а це може позитивно впливати на їхні стосунки з оточуючими та на загальну якість життя.

Отже, отримані результати дослідження мають важливе значення для практичного застосування у психології та вихованні, а також можуть бути використані для подальших досліджень у цій області.

Список використаної літератури:

1. Бар-Он Р. Опитувальник емоційного коефіцієнта Бар-Она (EQ-i). Технічний посібник. Торонто. Multi-Health Systems, 1997.
2. Діомідова Н. Ю. Просоціальна мотивація як фактор розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2018. С 35-48.
3. Зайднер М., Метьюз Г., Робертс Р. Д. Що ми знаємо про емоційний інтелект: як він впливає на навчання, роботу, стосунки та наше психічне здоров'я. Лондон. A Bradford book. 2009. С 464.
4. Ічанська О.М., Закревська А.І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. «Молодий вчений». 2019. С 272- 276.
5. Кияшко Л.О. Формування навичок ефективної політичної участі молоді: технології психологічного супроводу: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ. 2014. 314 с.
6. Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. Психологічні науки № 4. 2013. С 341-350.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ В ОСІБ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Юревич Ю.В., здобувачка 2 курсу СО Бакалавр

спеціальності 053 «Психологія»,

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Науковий керівник: Васюк К.М., кандидат психологічних наук,

доцент, доцент кафедри психології

Актуальність. Вивчення специфіки прояву захисних механізмів у людей з різними типами темпераменту є важливим як з психологічної, так і з практичної точки зору. Це може допомогти покращити самоконтроль та стресостійкість, зрозуміти взаємозв'язок між захисними механізмами та психологічною цілісністю а також допомогти психотерапевтам і психіатрам покращити психічну стійкість і здоров'я людей.

Постановка проблеми. Дослідження особливостей прояву захисних механізмів в осіб з різним типом темпераменту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато вчених у галузі психології та психіатрії вивчали вираженість захисних механізмів у людей з різними типами темпераменту. Серед них можна виділити наступних вчених: Зигмунд Фрейд, Роберт Краусс, Ерік Берн.

Застосування захисних механізмів починається з початку життєдіяльності людини. Але використання різного виду захисних механізмів залежить від багатьох факторів, одним з яких виступає вік людини. Е. Еріксон пов'язує виникнення внутрішньо особистісного конфлікту з ефективністю проходження вікових криз, надаючи пари антагоністичних психічних характеристик для кожного віку, починаючи з народження: довіра-недовіра; автономія-сором, сумнів; ініціатива-почуття провини; працелюбство – почуття неповноцінності; я-ідентичність – суміш ролей; близькість – ізоляція; творчість – апатія; інтеграція – відчай [1].

У сучасній психології зберігається уявлення про зв'язок захисту з екстремальними ситуаціями та пом'якшенням конфлікту з його допомогою, при цьому модифікується позиція щодо вродженої різноманітності форм захисту у конкретних людей. Існує 2 основних погляди на природу захисних механізмів:

1. Захисні механізми психіки підтримують цілісність самосвідомості, виконують функції самозбереження та допомагають людині подолати надмірний страх, тривогу (В. В. Аршавський, Ф. В. Бассін, А. А. Реан, К. Роджер, В. С. Ротенберг, Е. Т. Соколова, В. В. Столін, І. Д. Стойков, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні, та ін.) [3, 4].

2. Захисні механізми психіки є непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього чи зовнішнього конфлікту, вони обмежують оптимальний розвиток особистості, її так звану «власну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регуляції та взаємодії зі світом» (Ф. Василюк, Е. І. Киршбаум, В. С. Роттенберг, І. Д. Стойков та ін.).

Тож можна з упевненістю сказати, що психологічний захист це: система прийомів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, що загрожують особистісній цілісності. Такі конфлікти можуть бути викликані як суперечливими установками всередині особистості, так і розбіжностями між зовнішньою інформацією та її світом або образом "Я". "Мета" психологічного захисту - звільнити центральну нервову систему від навмисної та/або застійних потреб і підкріплення збудження, підтримання гомеостазу психіки [2].

За основу було взято класифікацію Р. Плутчика та Х. Келлермана, які класифікували 8 захисних механізмів: витіснення, проєкцію, заміщення, інтелектуалізацію, реактивне утворення, регресію, компенсацію і заперечення.

Виклад основного матеріалу. В якості розподілу нашої групи було взято тип темпераменту, тому що він виражає динаміку діяльності, має сильну залежність від емоційної сфери нервової системи, обумовлює якість, швидкість, силу її реакцій, в тому числі й емоційних.

З метою перевірки гіпотези про те, що люди з різним типом темпераменту надають перевагу різним захисним механізмам були використані такі методики: "Тест на визначення типу темпераменту" Г. Айзенка. Вибірку склали 50 людей віком від 17 до 35 років, які були розділені на 4 групи з типом темпераменту: холеричний тип 7 осіб, сангвінічний 18, флегматичний 18, меланхолійний 7 осіб. З дослідження видно, що типи темпераменту розподілено нерівномірно. Відповідно до цього у нас найбільше сангвінічних та флегматичних типів, холеричних та меланхолійних типів найменше, але ми можемо наше дослідження продовжувати далі, тому що всі 4 типи темпераменту представлені. Така група представлена через те що не було застосовано повну випадковість вибірки, тобто взяті були ліберальні групи власного оточення і тому не було чіткої пропорції у розподілі темпераменту, але кількість людей в кожній групі допускає подальше дослідження такого обсягу.

Для дослідження захисних механізмів ми використали методику «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика та Х. Келлермана і дізнались який відсоток людей кожного типу використовує цей захисний механізм в якості основного

Таблиця 1 Середні показники захисних механізмів у дослідженні з різним типом темпераменту

| Захисний механізм | Холеричний | Сангвінічний | Флегматичний | Меланхолійний |
|---------------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| Заперечення | 7,57 | 7,5 | 8,1 | 4,1 |
| Придушення | 4,71 | 5,05 | 4,66 | 8 |
| Регресія | 7,71 | 7,22 | 6,33 | 5,42 |
| Компенсація | 6,42 | 5,77 | 5,55 | 4,85 |
| Проекція | 9 | 7,38 | 7,33 | 7,85 |
| Заміщення | 7,71 | 7,66 | 5,44 | 6,14 |
| Інтелектуалізація | 6,57 | 7,66 | 8,11 | 8,28 |
| Реактивне утворення | 2,71 | 4,11 | 5,11 | 4,71 |

Для підтвердження гіпотез про відмінності між темпераментом у рівні вираженості механізму заперечення нами був використаний Н- критерій Краскела-Уоліса. Статистичний аналіз показав достовірні відмінності на рівні $p \geq 0,01$.

Висновок. Таким чином дана гіпотеза була підтверджена в результаті цього дослідження. Існують відмінності у використанні захисних механізмів різних типах темпераменту, так, наприклад, холеричні типи тяжіють до використання регресії, проекції та заміщення. Люди з меланхолійним типом темпераменту тяжіють до використання інтелектуалізації та реактивного утворення, як захисних механізмів. Такі захисні механізми, як заміщення та компенсація є універсальними тому їх обирають в незалежності від типу темпераменту. Гіпотеза, про те, що люди з різним типом темпераменту надають перевагу різним захисним механізмам, є важливою для подальших досліджень в галузі психології.

Перспективи дослідження. Одним із можливих дослідницьких підходів може бути вивчення взаємозв'язку між темпераментом і захисними механізмами, які люди використовують, щоб впоратися з негативними впливами і стресом. Такі дослідження можуть допомогти зрозуміти, чому деякі люди відчувають потребу захищатися від стресу більше, ніж інші, і які захисні механізми вони використовують.

Вони також можуть забезпечити краще розуміння відмінностей у темпераменті та впливу темпераменту на психічне здоров'я. Наприклад, дослідження може виявити, що люди з певним темпераментом більш схильні до розвитку певних психічних розладів і отримують більше користі від певних методів профілактики та лікування.

Список використаної літератури:

1. Распутько Ю. В. Когнітивний дисонанс та специфічні захисні механізми як умова виникнення внутрішніх конфліктів у студентів. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Випуск 5. 144-150 с.
2. Тітаренко Д.С. Захисні механізми психіки людини. Електронний депозитарій Національного університету цивільного захисту України. 2014. 122 – 129 с.
3. Бассін Ф. В. Про силу Я та психологічний захист. Питання психології. № 2. 118-125 с.
4. Бассін Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. Проблема психологічного захисту. Психологічний журнал. № 3, Т. 9. 79-86 с.

СЕКЦІЯ 2

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

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

Збройний конфлікт на території України триває й досі, коли і як він буде вирішений, передбачити важко. Травматичні елементи цього конфлікту відчуються в українському суспільстві, як безпосередньо в зоні бойових дій, так і в усіх тих, хто опосередковано постраждав від цих подій. У цьому контексті не втратило своєї актуальності соціальне замовлення на надання психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, які опинилися в умовах військових дій.

Сьогодні психосоціальна допомога дітям, які постраждали внаслідок військових дій, має багатогранний та комплексний характер, що потребує координації зусиль усіх учасників навчально-виховного процесу, а також міжвідомчої та міжсекторальної взаємодії спеціалістів з організації відповідних служб для забезпечення комплексної психологічної допомоги та допомога у сфері соціальної освіти. Особливо для персоналу психологічної служби системи освіти новим викликом стала організація допомоги постраждалим школярам у ситуаціях соціально-політичної кризи. З'явилися нові цільові групи психопедагогічної підтримки: діти та сім'ї учасників АТО/ООС; діти та сім'ї, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб; діти та сім'ї загиблих в АТО/ООС та прирівняних до них учасників Революції Гідності.

Наразі перед працівниками психологічної служби у роботі з дітьми молодшого шкільного віку в умовах військових дій потребує оновлення методичне забезпечення психосоціальної допомоги постраждалим. За вісім років психологічного супроводу таких дітей змінювались основні акценти в організації такої роботи. Зокрема, найголовнішим на 2014 р. було допомогти постраждалим стабілізувати свої емоції. У подальшому зрозуміло, що важливим буде доповнення інших напрямів, особливо розвитку психологічної стійкості до стресових ситуацій, психологічних ресурсів для подолання життєвих криз, уміння будувати плани та втілювати їх у життя.

Не виникає сумнівів, що теорія і практика психосоціальної допомоги постраждалим внаслідок військових дій має і надалі вдосконалюватись, враховуючи нові обставини, які з'являються. Перенесені психотравми в дитинстві можуть мати відтерміновані наслідки у вигляді психоемоційних та поведінкових розладів у підлітковому віці та у дорослому житті.

Сьогодні психічна корекція — це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психічного розвитку або поведінки людини за допомогою специфічних заходів

психічного впливу. Вчені зазначали, що засоби психологічної корекції мають певні характеристики, найважливіші з яких: психологічна корекція, орієнтована на клінічно здорову особистість; ефект психологічної корекції спрямований на зміну поведінки та розвиток особистості; у психокорекції орієнтуються на теперішнє і майбутнє людини. Психологічна корекція відрізняється від психологічного розвитку тим, що має справу з уже сформованими якостями особистості чи типами поведінки та ставить за мету впоратися з ними, тоді як основним завданням розвитку є формування психологічних якостей людини при недорозвиненні.

За сучасними уявленнями, психокорекційні заходи класифікують: за характером спрямованості; за змістом; за формою роботи; за наявністю програм; за характером керування коригуючими впливами; за тривалістю; за масштабом вирішуваних задач.

У практиці психологічної допомоги дітям з проблемами в умовах військових дій психологічна корекція поділяється на наступні основні напрями: корекція емоційного розвитку дітей, корекція сенсорного сприйняття та інтелектуальної діяльності, психологічна корекція поведінки дітей, корекція емоційного розвитку дітей, корекція сенсорного сприйняття та інтелектуальної діяльності, психологічна корекція поведінки, психологічна корекція розвитку особистості. Слід пам'ятати, що впливу психокорекційних заходів підлягає фізично і психічно здорова людина, у якої в житті виникли проблеми психологічного чи поведінкового характеру.

У межах психокорекційної роботи застосовують поведінкові, емоційні й когнітивні методи. Їх перевага полягає в тому, що це найдоступніші види діяльності для дітей молодшого шкільного віку. Використання саме цих методів полегшує розв'язання внутрішніх конфліктів дітей і створює можливість для ослаблення напруженості на підсвідомому рівні.

До емоційних методів психокорекції належать зокрема малювання, музикотерапія та інші види арт-терапії.

Когнітивні методи з елементами аналізу призначені, аби сформувати в дітей здатність усвідомлювати причини виникнення негативних переживань, аналізувати ситуацію, переосмислювати її. Для цього практичний психолог проводить з дітьми індивідуальні бесіди, використовує вербальні й невербальні вправи, дидактичні ігри, застосовує метод моделювання ситуації й казкотерапію, організовує групові дискусії.

У всіх теоретичних і технічних підходах, що використовуються в психокорекції аддикцій, найбільш поширена і детальна практика поведінкової терапії. А. Бандура виділяє чотири основні способи лікування в рамках поведінкового підходу:

- 1) придушення (витіснення) дезадаптивної реакції;
- 2) актуалізація (звільнення) пригніченої адаптивної реакції;
- 3) фасилітація реакції, загальмовані негативними соціальними санкціями;
- 4) придбання адаптивної реакції.

Спільним для перших трьох моделей є те, що кінцева мета корекції — необхідна адаптивна поведінка — спочатку міститься в латентній формі в поведінковому репертуарі суб'єкта. Завдання корекції зводиться до вибору стимулів, які сприяють перетворенню потенційної поведінки в актуальну форму. Четверта модель принципово відрізняється від попередніх тим, що корекційне завдання визначається як навчання новим формам поведінки.

Сьогодні найпопулярнішими методами в практиці психологічної корекції є арт-терапія (ізотерапія, звукотерапія, кольоротерапія, казкотерапія, глинотерапія та ін.), ігроте-

рапія, аутогенне тренування, психо гімнастика та ін. У наукових джерелах арт-терапія розглядається як метод психологічної корекції за допомогою художньої творчості. Арт-терапія на сьогоднішній день вважається одним з найбільш щадних, але найефективніших методів, що застосовується психологами та психотерапевтами. Ця методика відноситься до найдавніших і природних форм корекції емоційних станів.

Враховуючи розбіжності у наукових колах щодо проблеми психокорекції, проведення корекційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку в умовах військових дій, фахівці, які її здійснюють, повинні пройти певну підготовку з: теоретичних основ; розуміння загальних закономірностей психічного розвитку в онтогенезі дитини; періодизації психічного розвитку; розуміння проблеми взаємозв'язку навчання і розвитку; ідей основних теорій, моделей і типів особистості; знання психосоціальних характеристик групи; знання умов, що забезпечують особистісний ріст і творчий розвиток, а також психофізіологічне методичне обґрунтування застосування методів психокорекції. Малодослідженою залишається питання психофізіологічного обґрунтування різних видів психологічної корекції граничних невротичних розладів дітей молодшого шкільного віку, що становить перспективу подальших досліджень.

Список використаної літератури:

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога: теорія та практика: навч. посібник. Київ, 2007. 216 с.
2. Дубровіна І.В. Психологія: посібник для студ. серед. пед. навч. закладів. Москва, 2000. 464 с.
3. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ, 2006, 264 с.
4. Бажутіна С.Б. Практична психологія в вузі та школі. Луганськ, 2000. 113 с.
5. Демьянов Ю.Г. Основи психопрофілактики та психотерапії: посібник для студентів психол. ф-тів ун-тів. Санкт-Петербург, 2000. 224 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ

Таран А.А., здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»,

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Науковий керівник: Оверчук В.А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології

У мінливому та динамічному потоці сьогодення раціональне використання найважливішого ресурсу – часу, є вкрай важливим для кожної особистості. Через надмірно швидкий темп життя, вимоги сучасного соціуму, інформаційні перенавантаження людина все частіше вдається до прокрастинації – відкладання справ на потім, що призводить до нераціонального використання часу та зниження ефективності всієї її діяльності. Зазвичай саме у студентів яскраво простежується явище прокрастинації, адже навчальний процес характеризується умовами в яких вона найчастіше виникає – постійна психологічна напруга, інтенсивні розумові навантаження, значна кількість завдань з чіткою регламентованістю часових меж

виконання та ін. Відповідно до аналізу психологічних досліджень, прокрастинація супроводжується станами нервової напруги, погіршення концентрації уваги, емоційного та фізичного стресу, зниження самооцінки, відчуття провини, втрати віри у себе та свої сили. Особливо негативно дане явище впливає на навчальну діяльність та є однією з основних причин зниження академічної успішності студентів, що відбивається на їх професійному розвитку та компетентності. Саме тому в останні роки спостерігається зростання значущості та актуальності досліджень даної проблематики [1]. Сучасна організація умов життєдіяльності людей вимагає від членів суспільства високого рівня самоорганізації, але замість підвищення ефективності є діяльність, яка не приводить до очікуваних результатів. При цьому людина вмотивована, усвідомлює негативні наслідки бездіяльності, постійно щось робить (наприклад, спілкується в соціальних мережах, переглядає відео та фото), але не виконує запланованих важливих завдань, що особливо впливає на освіту [5]. Зростання схильності сучасного суспільства до прокрастинації у сфері професійної діяльності і професійних результатів значно знижує продуктивність індивідів, а також процес міжособистісної взаємодії. Актуальність цього феномену зумовила його активний розвиток у психології.

Суть прокрастинації полягає в тому, що людина свідомо відкладає важливі і неважливі справи на потім, що завдає їй болю і викликає у неї негативні емоції. Це явище досліджували такі вітчизняні та зарубіжні вчені: Є. Ільїн, Д. Стеценко, І. Бабатіна, К. Фоменко, Т. Мотрук, В. Шайгородський, О. Михайлова, К. Євстингєєва, О. Поліщук, С. Соболева, П. Стіл, Дж. Бурка, Л. Юлен, Н. Мілграм, А. Елліс, М. Сільвер, Дж. Сабіні. Зокрема, багато досліджень було зосереджено на вплив прокрастинації серед студентів у навчальних закладах, зокрема, в працях: Н. Руднова, В. Ковилін, М. Дворник, П. Стіл, О'Брайен, оскільки високий рівень прокрастинації серед студентів пов'язаний зі зниженням успішності, негативно впливає на особистість та її психічне здоров'я, тим самим знижує ефективність професійної підготовки студентів [4].

Прокрастинація не є породженням сучасності, проте сам термін був уведений у науку лише у 1977 р. завдяки роботі П. Рінгенбаха, хоча сам феномен широко обговорювався там з 40-х гг. ХХ ст. У вітчизняній психології дослідження прокрастинації почалися з середини 90-х років. ХХ ст [3]. На даний момент не існує загальноприйнятого розуміння прокрастинації і цей феномен найчастіше розглядається виходячи з методологічних переваг учених. Внаслідок цього є достатньо велика кількість несистематизованої інформації, у тому числі різні підходи, концепції, теоретичні знахідки та емпіричні дані, які поки що не до кінця осмислені сучасною психологією. Маркером ситуації є численні дискусії навколо змістовного наповнення феномену, визначення його структурних елементів, джерел, видів, а також методологічних підстав його вивчення [2].

Актуальність дослідження перфекціонізму на навчальну діяльність студентської молоді, зумовило вибір теми нашого дослідження «Особливості прокрастинації у студентів різних курсів навчання». Нами було припущено, що зі зростанням рівня перфекціонізму буде зменшуватись рівень прокрастинації.

Дослідження проходило на базі навчально-наукової лабораторії кафедри психології «Центр соціально-психологічної адаптації особистості» Донецького національного університету імені Василя Стуса серед студентів спеціальності «Психологія». Загальна кількість досліджуваних склала 30 осіб. Середній вік учасників дослідження 19 +/- 2 роки. З огляду на військовий стан внаслідок військової агресії росії в Україні події, та

дистанційне навчання студентів, емпіричне дослідження проводилось шляхом опитування студентів з використанням онлайн-технологій (Google Форми). Така форма була зручною при заповненні, питання були введені таким чином, що унеможливило пропуск запитань. Дослідження анонімне. Для здійснення еміричного дослідження нами було використано наступні методики: Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація т. Юдєєвої), опитувальник «ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян та А. Холмогорової, диференційний тест перфекціонізму А. Золотарьової.

За результатами тесту «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Юдєєвої), було встановлено, що 23% респондентів мають високий рівень схильності до прокрастинації, 60% - притаманно середній рівень схильності, а 23% досліджуваних показали низьку схильність до прокрастинації. Кількісні показники представлені на рис. 3.1.1.

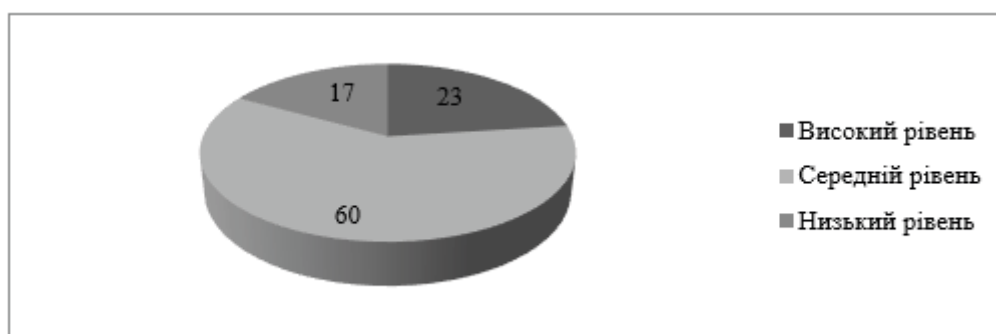


Рис. 1. Результати тесту «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Юдєєвої)

Кількісні показники «Шкали загальної прокрастинації К. Лей (в адаптації Юдєєвої) таблиці дають можливість констатувати факт, що у 23% респондентів високий рівень прояву прокрастинації. Це говорить про те, що для цих студентів прокрастинація є нормальним та звичним явищем, вони систематично вдаються до відкладання всіх своїх важливих справ на потім. Для 60% досліджуваних студентів ЗВО характерний середній рівень прояву прокрастинації. Це свідчить про те, що зазначені студенти час від часу вдаються до поведінки зволікання та відтермінування. У 17% діагностованих студентів виявлено низький рівень академічної прокрастинації, що характеризується відсутністю схильності до прокрастинації.

За результатами опитувальника «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової ми отримали наступні результати, представлені в Таблиці 2. «Рівень вираженості шкал прокрастинації».

| Назва шкали | Низький | Середній | Високий |
|-----------------------------|---------|----------|---------|
| «Мотиваційна недостатність» | 60% | 23% | 17% |
| «Перфекціонізм» | 20% | 63% | 17% |
| «Тривожність» | 20% | 60% | 30% |
| «Загальна прокрастинація» | 23% | 57% | 20% |

Таблиця 2. Рівень вираженості шкал прокрастинації

Відтак, за результатами дослідження ми визначили, що 60% респондентів мають низький рівень мотиваційної недостатності, 23% - середній рівень та 17% - високий, це свідчить про те, що здобувачі вищої освіти не змотивовані вчасно виконувати завдання. В свою чергу, за шкалою «Загальна прокрастинація» ми отримали результати, що 20% студентів, які брали участь в дослідженні показали високий рівень прокрастинації, 57% - середній рівень, 23% - низький, що свідчить про те, більшість здобувачів схильні відкладати поставлені завдання на потім.

З метою дослідження перфекціонізму, нами було проведео опитування за допомогою опитувальника Гаранян, результати якого засвідчили, що результати свідчать про середній рівень усіх параметрів перфекціонізму. Студенти порівнюють себе з іншими, вважаючи, що оточуючі мають помірні очікування від них, тому їхня самооцінка не надто від цього змінюється. Студенти також ставлять перед собою високі, але реалістичні цілі; мають високі, проте адекватні стандарти діяльності; звертають увагу на власні помилки та невдачі, але не надміру. Мають середній рівень поляризованого мислення, у категоріях «все або нічого». Варто відмітити, що у юнаків середній рівень вираженості усіх параметрів перфекціонізму, окрім поляризованого мислення. Воно перебуває на низькому рівні. Це означає, що хлопці висувають помірні вимоги до себе та можуть ставити складні, але реальні цілі, орієнтуються на успішних людей, проте не виснажують себе, щоб стати подібними до них. Зауважують власні помилки і невдачі та намагаються їх виправити. Не мислять у чорно-білих категоріях, приймають середні результати своєї роботи і задовольняються ними.

За методикою «Диференційний тест перфекціонізму» А.Золотарьової (табл. 3.)

Нормальний та патологічний перфекціонізм виражені на середньому рівні. Хоча рівень нормального перфекціонізму вищий, ніж патологічного.

Це свідчить про те, що студенти прагнуть досконалості, отримують задоволення та підвищують самооцінку на основі досягнень, мають надію на успіх, легко входять у діяльність, концентрують увагу на власних ресурсах. Активні та впевнені у своїх силах.

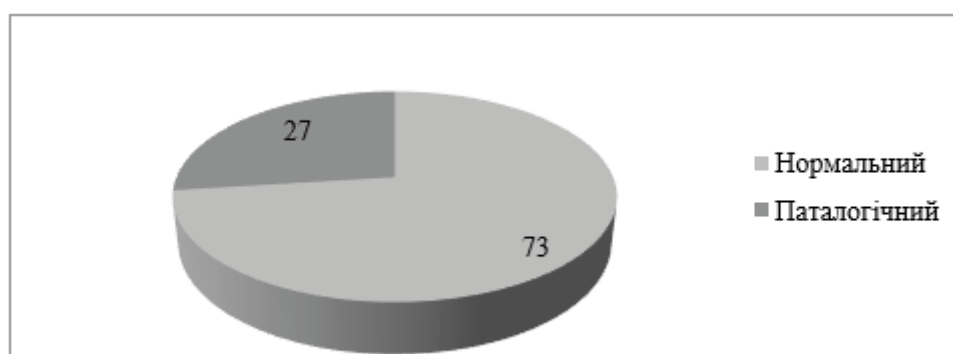


Табл. 3. Результати за методикою «Диференційний тест перфекціонізму» А.Золотарьової

У студентів, що взяли участь в дослідженні, рівень нормального перфекціонізму вищий, ніж рівень патологічного. Це означає, що вони можуть насолоджуватись життям, відчувати його осмисленість, здатні приймати зміни та добре орієнтуватись в нових ситуаціях, прагнуть до реалізації поставлених цілей та саморозвитку.

Висновок. Таким чином, проведене дослідження впливу перфекціонізму на рівень прокрастинації у студентської молоді довело, що для більшості респондентів прита-

манно мати середній рівень схильності до прокрастинації та характерно час від часу вдаватись до поведінки зволікання та відтермінування. Водночас, у більшості студентів спостерігається схильність до плановності, послідовності й структурованого підходу до організації власного часу у поєднанні зі спонтанністю та гнучкістю, проте у значній кількості студентів спостерігається низька наполегливість, що говорить про труднощі докладання вольових зусиль для логічного завершення розпочатої справи. Та поряд з цим для студентів найбільш притаманними є внутрішні мотиви, що пов'язані з прагненням студента зрозуміти предмет, який пов'язаний із переживанням інтересу.

Список використаної літератури:

1. Абабков. В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб., 2004. 372с.
2. Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические предпосылки лениности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук по специальности 19.00.07. СПб., 2018
3. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. Вопросы психологии. 2014. № 3
4. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки). Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии. 2014. № 1(30). С. 116-126
5. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра. психол. наук по специальности 19.00.04. М., 2010

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

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

Останнім часом в українському суспільстві відбуваються зміни ціннісних пріоритетів, які призвели до трансформації суспільних ідеалів та індивідуальних цінностей. Проблема формування перспектив життя завжди є актуальною, адже життєві цілі, плани та реальна оцінка власних можливостей, ресурсів, визначають уявлення особистості про власне майбутнє, а отже, є важливим фактором особистісного зростання, професійного самовизначення та становлення. Особливу увагу привертає молодь, зокрема студентська, оскільки вона є найбільш динамічною, сенситивною, чутко реагує на соціальні зміни і трансформації в суспільстві, що зумовило актуальність дослідження означеної проблеми та вибору вікової категорії для емпіричного вивчення.

Проведені сучасні соціологічні дослідження демонструють, що за останні роки більшість молодих людей починають переорієнтовуватися на матеріальні цінності, відходячи від духовних, які були близькими для наших пращурів. Молодь нашого часу

досить сильно приваблюють гроші, заробітки, бізнес, участь у управлінських структурах, займання високих посадових чинів. Проте у деякої частини молодого покоління можна простежити і тенденцію росту духовних пошуків, орієнтації на істинні цінності, у вигляді збільшення інтересу до світової культури, історії своєї сім'ї, народу.

Спрямованість в майбутнє стає основною спрямованістю для молодого людини як для особистості. Людина передбачає своє майбутнє, встановлюючи зв'язок між собою як можливістю досягти перспективи і тим дорослим спеціалістом, яким вона стане. Нарівні з відкриттям свого внутрішнього світу виникає необхідність приймати рішення, пов'язані з майбутньою системою виборів. Гостро стоїть питання про самовираження, будучи принциповим не тільки для вияву свого «Я», але і як одна з важливих умов адекватного і гармонійного розвитку особистості [1].

Методологічні засади нашого дослідження склали роботи В. Бочелюк, О. Васильченка, І. Главатських, Л. Коберник, В. Коваленко, О. Кононенко, О. Льошенко, Г. Меднікової, О. Москаленко, В. Панка, Г. Рудь, О. Сазонової, А. Солодкої, Л. Царенок та ін. Всі вони вивчали різноманітні аспекти ціннісних орієнтацій та підкреслювали можливість їх трансформацій і розвитку в процесі індивідуального життя особистості під впливом дії різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів. В дослідженнях М. Альохіна [2], М. Бозоян [3], О. Гріньової [4], О. Докукіної [5], С. Митрофанової [6], та ін. доведено, що ціннісні орієнтації особистості можуть значно вплинути на увесь хід життя людини.

Було проведено емпіричне дослідження, в якому брали участь студенти психологи у кількості 42 осіб: 40 людей жіночої статі та 2 – чоловічої. Експериментальною базою став факультет філології, психології та іноземних мов Донецького національного університету імені Василя Стуса.

Мета: вивчити особливості ціннісних орієнтацій студентів-психологів.

В емпіричному дослідженні застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень; бесіди; тестування; методи математичної статистики.

Було використано наступний психодіагностичний інструментарій:

1. «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва;
2. «Опитувальник термінальних цінностей» І. Г. Сеніна.

Було досліджено співвідношення показника усвідомлюваності життя із показником навчання та освіти.

Показник усвідомлюваності життя по методиці «СЖО» Д. О. Леонтьєва визначає рівень осмисленості життя за наявності цілей, задоволення, що отримується при його досягненні та впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання з наявних, і досягати результатів. Важливим є ясне співвідношення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з сьогоденням, задоволення – з досягнутим результатом, минулим.

Показник навчання та освіти по методиці «ОТеЦ» І. Г. Сеніна відображає прагнення людини до підвищення рівня своєї освіти, розширення світогляду. Люди, які досягли високого рівня показника, як правило, вважають головним у житті – вчитися і отримувати нові знання.

У результаті діагностики, ми робимо наступні висновки:

- Серед студентів із низьким рівнем вираженості показника усвідомлюваності

життя, низькому рівню сформованості прагнення до підвищення своєї освіченості відповідає 14 % вибірки (1 особа);

- Серед студентів із середнім рівнем вираженості показника усвідомлюваності життя, середньому рівню сформованості прагнення до підвищення своєї освіченості відповідає 29 % вибірки (8 осіб);

- Серед студентів із високим рівнем вираженості показника усвідомлюваності життя, високому рівню сформованості прагнення до підвищення своєї освіченості відповідає 29 % вибірки (2 особи).

У результаті, висунута нами гіпотеза, котра передбачала те, що у студентів психологів рівень усвідомлюваності життя відповідає рівню прагнення до підвищення своєї освіченості, розширення кругозору, була спростованою та не підтвердженою.

При перевірці другої гіпотези, нами було проведено психологічний тренінг з розвитку професійної ідентичності, як вид корекційної роботи, у половини вибірки. Надалі ми вдруге дослідили контрольну та експериментальну групи методиками СЖО та ОТеЦ.

У результаті проведення тренінгу, можна спостерігати позитивну тенденцію. У контрольній групі низькому рівню сформованості показника усвідомлюваності життя відповідає на 29 % вибірки більше (6 осіб) порівняно з експериментальною групою у якій було проведено тренінг. Також у експериментальній групі зросли високий та середній рівні сформованості показника, відповідно на 15 % (3 особи) та 14 % (3 особи) вибірки більше ніж серед досліджуваних контрольної групи.

У контрольній групі низькому рівню сформованості показника прагнення до підвищення своєї освіченості, розширення кругозору відповідає на 7 % вибірки більше (3 особи) порівняно з експериментальною групою у якій було проведено тренінг. Також у експериментальній групі зріс високий рівень сформованості показника, відповідно на 26 % (6 осіб) вибірки більше ніж серед досліджуваних контрольної групи.

У результаті, висунута нами гіпотеза, котра передбачала те, що психологічний тренінг з розвитку професійної ідентичності, як вид корекційної роботи, допоможе в формуванні у студентів психологів прагнення до саморозвитку і самоприйняття себе як майбутніх спеціалістів, була підтвердженою.

Список використаної літератури:

1. Кабиш-Рибалка А. В. Життєві стратегії обдарованої особистості та чинники вибору і побудови проекту життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 4. С. 30-34.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_4_7

2. Альохін М. Смислжиттєві цінності та орієнтири сучасної української молоді індустріальних регіонів. Нова парадигма. 2017. Вип. 132. С. 153-162. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nopa_2017_132_16

3. Бозоян М. А., Коваленко В. О., Кононенко О. І., Царенок Л. Б. Смислжиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. № 3(1). С. 122-133. URL:

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2021_3\(1\)_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2021_3(1)_14)

4. Грінцова О. М. Смислжиттєві орієнтації як чинник особистіснопрофесійно-

го зростання в юнацькому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2013. Вип. 42. С. 155-161. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_42_25

5. Доукіна О., Журба К. Смиложиттєві кризи та бар'єри сучасних підлітків. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2020. Вип. 24(1). С. 137-154. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2020_24\(1\)_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2020_24(1)_11)

6. Митрофанова С. С. Смиложиттєві орієнтації психологів, які здобувають другу вищу освіту. International journal of education and science. 2019. Vol. 2, No. 4. С. 26. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/intjeds_2019_2_4_16

7. Козляковський П. А. Заняття 6. Особистість, мотивація, діяльність, спілкування. Практичні завдання. Дослід 6. 1. Психодіагностика ціннісних орієнтацій (опитувач термінальних цінностей (ОТеЦ) І. Г. Сеніна) С. 174-197. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/39.pdf>

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ І ПРОЯВУ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

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

Війна зачіпає всі сфери нашого життя, і не менш її страшні наслідки відбиваються на якості навчання. Всі студенти опинились в різних умовах навчання, але життя продовжилось, а з ним і потреба здобувати освіту. Війна це завжди стрес для людей, а особливо це впливає на молодь, так як вони є найбільш уразливою частиною суспільства в період свого розвитку та суспільного росту і потребують підтримки свого морального стану. Студенти стикаються з різними проблемами, але ресурсу не вистачає на вирішення цих питань, тому настає апатія, небажання чогось робити, відчуття нестабільності та байдужість. Байдужість до себе, до інших, до навчання, а також до відповідальних рішень. Знаходитися у цьому стані тривалий час дуже складно, тож як наслідок виникає дезадаптація до умов навчання в період дії воєнного стану.

Дезадаптація — це нездатність адаптуватися до обставин, які діють на індивід ззовні. Психологічна дезадаптація проявляється в різних сферах життєдіяльності, в тому числі, в навчанні. Вона залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів.

Дезадаптація студента — це формування неадекватних механізмів пристосування до умов навчання в формі порушень навчання та поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності. У різних обставинах вона може по-різному проявлятися:

— мати мляво поточний характер і бути практично непомітною, проявляючись лише на певному етапі у вигляді серйозних проблем особистості;

— різко виражена, коли студент в певній ситуації виявляється абсолютно не пристосованим до неї і не може знайти себе в ній. Наслідки такої дезадаптації завжди досить серйозні.

В період воєнного стану можна виділити такі об'єктивні ризики дезадаптації студентської молоді: загроза життю і здоров'ю, соціальна незахищеність, економічна криза та нестабільність у державі, викликана війною, що руйнує незрілу особистість.

Проявом дезадаптації є, наприклад, відхилення у поведінці й переживаннях студента, пов'язані з його недостатньою соціалізацією, соціально неприйнятими установками, різкою зміною умов існування та розривом значущих соціальних відносин в період воєнного стану [1].

Молодь не бачить сенсу в навчанні, а тим більше, в пристосуванні до нього під час війни. В умовах війни адаптуватися до навчання дуже складно, адже через обстріли та ракетні удари існує небезпека та загроза життю. Через постійне хвилювання та тривогу за себе та своїх рідних з'являються психологічні проблеми, які ускладнюють процес адаптації до навчання. Для їх вирішення необхідно вивчити та проаналізувати психологічні особливості дезадаптації студентів до освітнього процесу в умовах війни.

До проявів психологічних особливостей дезадаптації до умов навчання студентів можна виділити такі види дезадаптації:

- дезадаптація, що виникає на тлі особливостей навчального процесу студента. Коли процес формування навичок і вмінь проходить важко, непродуктивно, студент починає відставати від програми. З'являється такий симптом дезадаптації, як невстигання.

- дезадаптація як невміння студента довільно регулювати свою поведінку, увагу, час та адекватно сприймати вимоги. Студент виконує завдання не за власною ініціативою, а внаслідок зовнішньої стимуляції (коли змушують). Таке явище може спостерігатися в емоційних студентів, які відзначаються високою чутливістю, збудливістю, неадекватністю переживань і, відповідно, реакцій. Вони зосереджуються на внутрішніх переживаннях, а отже роблять багато помилок під час виконання завдань, неуважні, загальмовані.

- дезадаптація як невміння студента увійти в темп студентського життя й пристосуватися до навчання під час загрозового стану ззовні внаслідок війни. Ці студенти зазвичай соматично ослаблені, часто хворіють, втомлюються, нестримані. Вони паують перед труднощами, значно недооцінюють свої можливості [2].

До причин виникнення дезадаптації студентів до умов навчання в період воєнного стану в Україні можна віднести послаблення морального стану, яке може спричинятись багатьма різними факторами, а зокрема: переїзд в іншу область або країну, втрата близьких та рідних людей, розмовний бар'єр, що тягне за собою ще одне порушення потреб – живе спілкування, невпевненість у майбутньому і відсутність планів і бачення свого в майбутньому суспільстві.

Навчання під час війни має багато особливостей, бо відбуваються зміни і в організації самого процесу навчання. Саме дистанційна форма навчання – ще один дезадаптаційний фактор, який впливає на здобувачів освіти, на їх мотивацію до навчання та якість знань. Як наслідок - мінімізація відповідальності й пунктуальності, чіткого таймменджменту, мінімізація візуального спілкування з викладачем та одногрупниками – це все спричиняє затримку соціально-суспільного дорослішання, заважає досвіду набуття самоорганізації та навичок. Тож, війна, а з нею дистанційна форма навчання вносить багато негативних корективів в освітній процес і адаптацію студентів до навчання [3].

Отже, дезадаптація до умов навчання визначається тим, що вона зумовлює відхилення студента у процесі навчання, руйнує набуття знань, навичок спілкування та взаємодії. Супроводжується незадоволенням студента своїм становищем, ефективністю реалізації свого потенціалу, зниженням самооцінки, розмиванням індивідуальності, посиленням незадоволеності своїм становищем у соціальному оточенні загалом.

Дезадаптація як результат свідчить про порівняльну оцінку якісно нового, яке не відповідає середовищним умовам, нетипового для людини за рівнем його колишніх можливостей поведінки і ставлення до оточення і діяльності. Тобто, вона формується тоді, коли оточуюче середовище не відповідає запитам та ресурсам людини, які він має тут і зараз [4].

Таким чином, дезадаптація – це нездатність людини до пристосування до навколишнього середовища внаслідок дії дезадаптаційного фактора. Разом з тим, дезадаптація студентів до навчання в умовах війни відрізняється низкою психологічних особливостей, обумовлених новим освітнім середовищем, а саме, складністю, етапністю, тривалістю, індивідуальністю та обов'язковістю психологічної адаптації. Психологічна адаптація в свою чергу є здатністю студента пристосовуватися до умов, в яких він перебуває. Успішність перебігу процесу адаптації є запорукою успішного подальшого навчання, ефективного функціонування майбутнього фахівця у певній структурі у широкому соціумі.

В зв'язку з цим психологічна адаптація студентів до нових умов навчання набуває особливого значення, адже від неї залежить їх подальший особистісний та професійний розвиток.

Список використаної літератури:

1. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану, 2022, URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/52-2-28>
2. 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. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
3. Злишков, В., Лукомська, С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: Навч. пос. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 95 с.
4. Як дітям з України продовжити навчання за кордоном. URL: <https://osvita.ua/abroad/86216/>

СЕКЦІЯ 3

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВІКОВОЇ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ТА ПОЗА-
НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Біляк В.С., здобувачка 2 курсу СО Бакалавр
спеціальності 053 «Психологія»*

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

*Науковий керівник: Васюк К.М., кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології*

Актуальність. Проблема мотивації навчання є надзвичайно актуальною. Адже сьогоднішні стандарти вимагають переважно високоінтелектуальну молодь, що готова постійно навчатись та розвиватися. Завжди буде цікавим та актуальним те, який рівень мотивації мають діти молодшого шкільного віку та наскільки вони зацікавлені у навчальному процесі. Попри те, що тема мотивації здається досить простою та вдалась досліджуваною, це не так. Тому що ця тема потребує постійного моніторингу. У сьогоднішніх реаліях та нелегких попередніх років молодші школярі мусли адаптуватися до нового формату навчання, зовсім невідомого їм, перед ними було та є багато складнощів, тому важливо зрозуміти та дослідити на якому етапі адаптації наші діти та чи навчаються вони так як раніше

Постановка проблеми. Метою дослідження було порівняти мотивацію молодших школярів в навчальній та позанавчальній діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Мотивація навчальної діяльності також є складною динамічною системою, що включає ієрархію внутрішніх та зовнішніх мотивів, навчальні цілі, способи реагування на труднощі та невдачі, що виникають у процесі навчання, а також очікування та уявлення учнів, що стосуються оцінки власного потенціалу та власних досягнень, успіхів та невдач

Дослідженнями мотивації навчальної діяльності займалися Л. Божович, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, А. Маркова, М. Матюхіна, М. Алексєєва, Г. Костюк, Н. Морозова. М. Матюхіна зі своєю дослідницькою командою з'ясували, що саме мотивація підвищує функціональний стан нервової системи і саме за допомогою цього сприяє утворенню зв'язків, формуванню знань, умінь і навичок.

А це свідчить про те, що формування мотивації навчальної діяльності дитини має надважливе значення в освітньому процесі.

Вивчаючи мотиваційну складову як один з компонентів навчальної діяльності, такі науковці, як Г. Балл, М. Боришевський, Ю.Н. Бойко, М., Ю. Гільбух, С. Гончаренко, М. Дригус, О. Дусавицький, Г. Костюк, С.Максименко, В. Моляко, В. Семиченко, І. Синиця, О. Скрипченко визнають її провідною. Вони вважають, що у молодшому шкільному віці закладаються основи навчальної мотивації і тому цей вік має важливі ресурси для розвитку мотиваційної сфери учнів. Також вчені переконані, що у молодшому шкільному віці можна сформувати новий тип ставлення до навчання, (В. Давидов, В. Рєпкін), на-

правити учнів на певний спосіб пізнання, що у дорослому житті піде лише на користь.

Українські вчені (Г.О. Балл, Ю.М. Швалб, О. Бойко, В.А. Семиченко), що ретельно вивчали мотивацію у рамках навчальної діяльності, зазначили, що вона є провідною. Також вони переконані, що молодший шкільний вік є дуже важливим для покладення фундаменту навчальної діяльності, що сприяє розвитку особистісних якостей.

Мотивація навчальної діяльності, є складним питанням, оскільки її можна розглядати під різними кутами. Вчені поділяють мотивацію на внутрішню і зовнішню. При внутрішній мотивації причини, що породжують цю діяльність, лежать всередині людини, вона сама себе мотивує і активна пізнавальна діяльність сама по собі приносить їй задоволення, є основою інтересу і цінності. Вона проявляється в пошуковій активності та ініціативі, яка йде з боку дитини, у прагненні вибирати для вирішення нові та важкі завдання, ставити перед собою цілі, які є для неї викликом, а також проявляється у наполегливості при їх досягненні. При зовнішній мотивації діяльність, що виконується, є засобом досягнення зовнішніх відносно змісту цілей, поставлених самостійно або іншими людьми. Тому поняття «зовнішня мотивація» використовується для опису різного типу прагнень, що стимулюють виконання діяльності не заради неї самої, а задля винагород, які дає досягнення хорошого результату в ній: щоб підвищити самооцінку, мати підстави для самоповаги, заслужити похвалу та визнання важливих для дитини людей, уникнути їх критики, а також отримати певні нагороди, гроші.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на базі школи-ліцею №2 м. Вінниці. В ньому брали участь 20 осіб, віком від 8 до 10 років. Метою було дізнатися рівень навчальної та позанавчальної діяльності в учнів й порівняти їх між собою для підтвердження/спростування моєї гіпотези. А також прослідкувати та дізнатися причини даних рівнів. Група була одна та за допомогою методик та авторських опитувальників було проведено діагностичну роботу. Діагностичний аналіз було проведено за допомогою інтерпретації та обробки даних, що були порівняні між собою.

Попри те, що за результатами даного дослідження діти загалом середній рівень навчальної мотивації, експертна оцінка вчителя підтверджує те, що мотивація до навчання в рази зменшилася через пандемію та повномасштабне вторгнення. Молодші школярі мають не високий рівень особистісного сенсу навчання та зацікавлення у змісті поданих знань

Таблиця 1. Результати вимірювання рівня мотивації молодших школярів за методикою Лусканової

| Шкали | Діти молодшого шкільного віку |
|------------------------------|-------------------------------|
| Низький рівень мотивації | 0 |
| Задовільний рівень мотивації | 30 |
| Середній рівень мотивації | 60 |
| Високий рівень мотивації | 10 |

Висновок. Дослідження мотиваційної структури учнів початкової школи показало, що спонукаючими мотивами їхньої навчальної діяльності виявилися мотиви благополуччя, мотивація змістом, широкі соціальні мотиви, мотивація процесом та мотивація уникнення, вузькі соціальні мотиви та мотиви престижу. Також ми з'ясували, що більшість школярів має гарну шкільну мотивацію. Тема мотивації завжди буде актуальною

та потребує постійного моніторингу та нових досліджень. Досить мало досліджень мотивації працівників різних сфер на основі набутого досвіду, наприклад початківців та уже сталих робітників. А також досліджень щодо порівняння змін навчальної мотивації протягом шкільних років та факторів, що впливають на це.

Список використаної літератури:

1. Алексєєва М.І. Мотиви навчання учнів: Посіб. для вчителів. К.: Рад. шк., 1974. 120 с.
2. Андрєєва О., Головач І., Хрипко І. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. гол. ред. ВМ Костюкевич. 2016. № 1. С. 11-15
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 : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. С. 238–248.

PSYCHOLOGICAL REQUIREMENTS FOR THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN THE CONTEXT OF MODERN CHALLENGES

*T.O. Mostova, Director of the municipal institution
«Vasylivska general education school of I-III degrees No. 3»
of the Vasylivska city council of the Zaporizhia region*

The events that have been taking place in our country since December 2019 are the COVID-19 pandemic, which resulted in the introduction of remote work and study. In February 2022, the beginning of the full-scale violation of Russia, which in turn caused psychological trauma to society, and in some cases, physical trauma. In today's realities, the vast majority of the population of our country has lost the conditions for normal, habitual life, communication, and the ability to realise their goals and plans. The period of instability is one of the factors influencing daily decisions, especially in professional activities. In an atmosphere where the priority is to preserve basic values, especially life and health, it is difficult, and sometimes impossible, to keep the focus on professional activities. Today, teachers have become one of the symbols of resistance frustrating factors and all obstacles, trying to carry out the educational process under any circumstances.

The concept of the New Ukrainian School defines personality-oriented education and upbringing as one of the state priorities in education, which requires psychologisation of the educational process by improving the psychological competence of all its participants: students, teachers, and parents.

On the basis of theoretical analysis of ideas and psychological concepts of well-known researchers (K. O. Abulkhanova-Slavskaya, B. G. Ananiev, G. O. Ball, I. D. Bekh, B. C. Bibler, I. A. Zyazyun, A. M. Leontiev, S. D. Maksymenko, V. D. Shadrikov) and determination of the content of teacher's psychological culture (I. D. Bekh, V. I. Voitko, O. V. Proskura, V. V. Rybalka, R. I. Skulsky, N. V. Chepeleva) the conceptual structural and functional model of development of psychological culture of primary school teacher in the unity of three dimensions: content-

personal, activity and genetic-age is presented and detailed.

In order to carry out the educational process, the teacher must have in-depth knowledge of the student's psyche, understanding of his or her mental states, the ability to select information for lessons and activities, control his or her activities and behaviour, as well as individual mental and physiological properties that ensure the effective formation of professional competence.

On the other hand, the psychological competence of a teacher is based on the fact that the psychological component of pedagogical activity includes interpersonal assessment, stereotyping, classification, comparison, juxtaposition, analysis, reflection.

A teacher's ability to present himself or herself, to control himself or herself in the conditions of modern society is important. And the extent to which they understand the strengths and weaknesses of their individuality, their inner potential, depends on their psychological health, building creative, productive activity, forming values, professional qualities and increasing professional resources [1, p.5].

A new system of values and goals of education is gradually emerging, so modern education should be focused on psychological culture, which is expressed in self-organisation, self-regulation of the teacher's life, and the attitude of the individual to himself or herself and others.

A new mental method of the teacher to students becomes important, which includes the following aspects: respect for the child's personality; presumption of the child's talent; support for his or her optimism in life; joy of learning; development of independence, independent thinking, creativity, self-respect and self-confidence; partnership-based interaction; creation of an atmosphere of trust and mutual respect.

It is also necessary to take into account the impact of external factors, such as the coronavirus pandemic, the performance of duties in the context of war, which in turn make significant changes to the implementation of educational activities and the psycho-emotional state of all participants in the educational process. Teaching lessons remotely, not seeing students, not being able to explain in person and help when a problem arises – until recently, teachers could not even imagine such situations in their work. But the pandemic and the war have made unexpected adjustments and forced everyone to urgently master digital tools and new pedagogical approaches and methods, and to quickly adapt to the conditions dictated by the environment.

Teachers find themselves in difficult conditions between the traditional and the modern, as well as in confusion, lack of stability of the educational system and certainty of the general direction of educational actions, the need to constantly search for ways to solve problems associated with global changes in society, technology, communication, etc. In such circumstances, the issue of improving teachers' professional competence, their resilience and providing them with psychological support and guidance is becoming more relevant.

An active dialogue with primary school teachers has shown that in recent years there has been an increase in interest in psychology-related topics. The nature of questions about school problems not directly related to the content of the subject has changed. Living conditions are changing globally, which in turn radically changes the trajectory of priorities for the development of one's professionalism [3]. In order to develop this process, it is necessary to think about the personal characteristics of the teacher that are necessary for effective professional activity.

The learning process is a two-way phenomenon, so if the learning outcome is unsatisfactory, you can't blame it on the student alone. The success of a child's education largely depends on how the teacher teaches him or her and what goals he or she pursues. The development of a child's self-sufficient and creative personality is possible only through effective interaction with the teacher. The teacher's personality is central to all teaching activities [4]. Studies show that the atmosphere and style of interaction on the part of the teacher significantly affect the mental development of the student. It is the style of interaction chosen by the teacher that slows down or helps to unlock a child's inner potential, and through stress factors, can often have a negative impact on the formation of his or her personality.

The next most important requirement for a teacher's personality is the availability of specialised knowledge in the area in which he or she teaches children, and psychological and pedagogical knowledge (the laws of age-related development of the child's body and personality, mastery of various pedagogical techniques, etc.) In general, the integral characteristics of a teacher's personality include: pedagogical abilities, personality and personality orientation, mental states [2].

We contemplate it necessary to focus on such a characteristic of a teacher's personality as the capability to be in a reflective position in relation to oneself and to the professional activity in general. The result of achieving such a position is the teacher's ability to understand, realise his/her true motives, difficulties, reasons for the manifestation of certain behaviour and relationships, which allows him/her to adjust his/her behavioural strategy in time for the most effective implementation of professional activity.

We consider it necessary to focus on such a characteristic of a teacher's personality as the ability to be in a reflective position in relation to oneself and to the professional activity in general. The result of reaching such a position is the teacher's ability to understand, realise his/her true motives, difficulties, reasons for the manifestation of certain behaviour and relationships, which allows him/her to adjust his/her behavioural strategy in time for the most effective implementation of professional activity.

Therefore, at this stage of education reform in Ukraine, it is important for primary school teachers to design their own professional development, develop professional competence, including its psychological component, which will harmonise their emotional state, make it easier to adapt to new requirements and prevent professional frustration. This, in turn, poses new challenges for both the system of national higher and postgraduate teacher education, and actualises new areas of their activities.

References:

1. Vityuk V.V. Professional development of teachers in the conditions of innovative educational environment of postgraduate education in the region / V.Vityuk // Ped.search. – 2016. – №1 (89). – С. 3-6.

2. Concept for the implementation of state policy in the field of reforming general secondary education «New Ukrainian School» for the period up to 2029 [Electronic resource]. <http://osvita.ua/school/52062/>.

3. Markova A.K. Psychology of teacher's work: A textbook for teachers / A.K. Markova - Moscow: Prosveshchenie, 2008. 192 p.

4. Rosenova M. Psychology of Pedagogical Activity and Psychology of the Teacher [Electronic resource]. <http://ru.osvita.ua/school/method/psychology/1755/>.

НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Нечипорук І.О., здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»

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

Вивчення прояву негативних емоційних станів молодших школярів в умовах війни є надзвичайно актуальним, оскільки війна може суттєво позначитися на психічному стані дітей та мати серйозні наслідки для їхнього ментального здоров'я.

Молодші школярі знаходяться на етапі формування особистості, і в цей період їх психологічна стійкість та здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій може бути вразливою. В умовах війни, діти можуть переживати страх, тривогу, депресію, розлад сну, демонструвати агресивність та інші негативні емоційні стани, які можуть мати вплив на їх поведінку, навчання та розвиток.

Дослідження прояву негативних емоційних станів молодших школярів в умовах війни може допомогти розробити ефективні стратегії підтримки та захисту дітей від психологічного травмування. Наприклад, на основі отриманих даних можна розробити програми психологічної підтримки для дітей та їхніх батьків, які допоможуть їм знайти спосіб зіткнутися з емоційними труднощами та адаптуватися до нових умов.

Прояви негативних емоційних станів молодших школярів в умовах війни вивчають різні науковці та спеціалісти з психології, педагогіки, соціології, медицини та інших галузей.

У цьому напрямку проводяться дослідження в Україні, як країні, що переживає збройний конфлікт, а також в інших країнах світу, де відбуваються військові конфлікти та природні катастрофи.

Зокрема, в Україні з цією проблемою працюють науковці та практики з Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Львівської політехніки та інших закладів освіти та науки [1].

Також інтерес до вивчення проявів негативних емоційних станів молодших школярів в умовах війни виявляють міжнародні організації, наприклад, ЮНІСЕФ, яка займається захистом прав дітей у всьому світі та забезпечує їм підтримку та допомогу в умовах кризи [2].

Метою вивчення особливостей прояву негативних емоційних станів молодших школярів в умовах війни є визначення та конкретизація емоційних станів, які виникають у дітей під час військового конфлікту, вивчення їх впливу на психологічний стан дітей та як можливостей забезпечення підтримки та допомоги.

Як зазначалось вище, основними негативними емоційними станами, які можуть виникати у молодших школярів в умовах війни, є страх, тривога, депресія та почуття безпорадності.

Основними негативними емоційними станами, які можуть виникати у молодших школярів в умовах війни, є страх, тривога, депресія та почуття безпорадності [4].

Теоретичний аналіз підходів до вивчення негативних емоційних станів показав наступне. Річард Лазарус визначає стрес як «стан, що виникає тоді, коли людина сприймає небезпеку для свого добробуту, яку вона вважає надто складною або нездійсненою для вирішення» [2, с 5]. Річард Девідсон описує депресію як «стан, у якому людина відчуває сумнів, безнадію та втому, не може насолоджуватись життям та втрачає інтерес до раніше улюблених занять» [1, с 3]. Пол Екман визначає гнів як «емоційний стан, що виникає при сприйнятті загрози або образи та виявляється в різних формах від легкої роздратованості до бурхливого гніву» [1, с 2]. Річард Фрідман описує тривогу як «емоційний стан, що виникає при сприйнятті загрози та виявляється в почутті напруження, страху та незручності» [2, с 18]. Мартін Селігман визначає безнадію як «почуття, що людина втратила контроль над ситуацією та не може вплинути на події, які її оточують» [3, с 4].

В психологічній науці існує кілька підходів до вивчення негативних емоційних станів:

1. Підхід вивчення емоцій через психофізіологічні реакції - Уільям Джеймс, Карл Ландштейнер, Вальтер Кеннет, Ханс Зейлон, Пол Екман.
2. Підхід, що базується на зіставленні опису емоцій з фізіологічними реакціями - Карл Ландштейнер, Уільям Джеймс, Уолтер Кеннет, Ханс Зейлон.
3. Підхід вивчення емоцій через когнітивні процеси - Річард Лазарус, Сьюзен Фолькман, Джеймс Гросс, Шелдон Коен.
4. Підхід вивчення емоцій через соціокультурний контекст - Лінда Барретт, Дуглас Холт, Лінда Ленч.
5. Підхід вивчення емоцій через їх функції та роль у житті людини - Уільям Джеймс, Карл Ландштейнер, Річард Лазарус, Пол Екман [7].

Теоретичний аналіз останніх досліджень показав, що в умовах війни діти, особливо молодшого шкільного віку, зазнають значних емоційних навантажень, що можуть призвести до розвитку різних негативних емоційних станів. Такі емоційні стани можуть виникати як у прямих учасників війни, так і у дітей, які мешкають у зоні бойових дій або ж мають родичів-учасників війни.

Зважаючи на те, що війна є складною та многогранною проблемою, багато наукових досліджень зосереджені на вивченні прояву негативних емоційних станів серед дітей в умовах конфлікту. Нижче наведено кілька прикладів досліджень та їх авторів: «Психологічні особливості молодших школярів, які переживають війну» - М. М. Колеснікова, О. І. Вернигора; «Вплив війни на емоційний стан дітей та можливості психологічної допомоги» - О. І. Вернигора, І. В. Глущенко, Т. В. Гончарова; «Негативні емоційні стани молодших школярів, які мешкають в зоні бойових дій» - Н. В. Костенко, О. О. Лисенко, Ю. М. Тимошенко; «Психологічні наслідки війни для молодших школярів та можливості їх попередження та корекції» - О. М. Руденко, Г. В. Сергієнко, Л. А. Кравець; «Емоційний стан дітей-сиріт в умовах війни» - О. О. Корнієнко, Л. М. Лозова.

Ці дослідження та багато інших допомагають психологам та іншим фахівцям розуміти, як війна впливає на емоційний стан молодших школярів та розробляти програми психологічної допомоги та підтримки для цієї вразливої категорії дітей. Ці дослідження показують, що молодші школярі в умовах війни досить часто відчувають негативні емоційні стани, які можуть мати серйозний вплив на їхнє психічне здоров'я, навчання та соціальну адаптацію. Такі емоційні стани можуть призвести до різних пси-

хологічних проблем, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад тощо [3].

Заходи, які можуть допомогти у підтримці молодших школярів у військових конфліктах:

- Проведення психологічних консультацій для дітей та їхніх батьків.
- Створення безпечних просторів для дітей, де вони можуть відпочити, гратися та відчувати підтримку.
- Включення до навчального процесу матеріалів, що сприяють психологічній адаптації у військових конфліктах.
- Організація спеціальних програм та заходів, які допомагають дітям зняти стрес.
- Сприяння взаємодії дітей з батьками та родичами [5].

За результатами досліджень, рекомендується звернути особливу увагу на психологічну підтримку молодших школярів в умовах війни. Доцільно проводити групові заняття з психологом, спрямовані на зменшення тривоги та покращення психологічного стану дітей. Також важливо забезпечити дітям можливість висловлювати свої емоції та відчуття, підтримувати їх соціальну включеність та підтримку соціальних зв'язків з родиною та друзями.

Доцільним є також організація психологічної підтримки для батьків молодших школярів, щоб вони могли краще допомагати своїм дітям у таких умовах. Крім того, важливо гарантувати безпеку дітей та їхню участь у різних соціальних програмах, які спрямовані на розвиток їхніх соціальних навичок та відчуття самостійності.

Отже, проведені дослідження показують, що молодші школярі в умовах війни можуть відчувати різні негативні емоційні стани, що можуть мати серйозний вплив на їхнє психологічне здоров'я та соціальну адаптацію.

Список використаної літератури:

1. Алещенко В. І. Особливості сучасних психологічних операцій в умовах гібридної війни. Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони. 2019. № 3 (36). С. 157–164.
2. Басенко О. М. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на Сході України. *Psychological journal*. 2020. Т. 6, iss. 5 (37). С. 56–65.
3. Васютинський В. О. Психологічні аспекти ціннісного порозуміння українців в умовах воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*. 2016. Вип. 4 (18). С. 3–14.
4. Вінков В. Безпекові аспекти розвитку ідентичності в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 26. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol26-year2022-100> (дата звернення: 23.02.2023).
5. Дакал А. В. Державна політика щодо захисту прав дітей в умовах збройного конфлікту в Україні. *Збірник наукових праць Національної академії державного управління при Президенті України*. 2016. Вип. 2. С. 225–242.
6. Журба К. Формування у школярів ціннісного ставлення до тварин в умовах війни. *Інноватика у вихованні*. 2022. № 16. С. 14–23. URL: <https://doi.org/10.35619/iuu.v1i16.501> (дата звернення: 23.02.2023).

ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ПІДЛІТКІВ

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

Актуальність. Період карантинних обмежень та воєнного стану змусив шукати та розробляти нові підходи до освітнього процесу, на який впливає значна кількість факторів, провідним з яких є мотивація. Проблема формування та підвищення мотивації до навчання у підлітків завжди була однією з актуальних питань психології та педагогіки. Не зважаючи на те, що дана тема достатньо вивчена, вона потребує постійного моніторингу та удосконалення, пошуків нових методик та засобів підвищення мотивації у підлітків, адже її особливості стрімко змінюються в умовах сьогодення.

Постановка проблеми. Метою даного дослідження було визначити засоби підвищення мотивації до навчання та відстежити їх ефективність у підлітків.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Психологічні та загальнопедагогічні аспекти мотивації до навчання досліджували Л.І.Божович, А.Маслоу, Г.С.Костюк, О.М.Леонтьєв, А.К.Маркова, С.Л.Рубінштейн та інші.

У сучасній психології мотивація розглядається як складний багаторівневий регулятор життєдіяльності людини. В.Р. Асєєв [1] зазначає, що «мотиваційна система людини має набагато більш складну будову, ніж простий ряд заданих мотиваційних констант. Вона описується виключно широкою сферою, що включає в себе й автоматично здійснювані установки, і поточні актуальні прагнення, і галузь ідеального, яка на даний момент не є актуальною, але виконує важливу для людини функцію, даючи їй ту смислову перспективу подальшого розвитку спонукань, без якої поточні турботи повсякденності втрачають своє значення». Дослідники визначають мотивацію як один конкретний мотив, як єдину систему мотивів і як особливу сферу, що включає в себе потреби, мотиви, цілі, інтереси в їх складному переплетенні та взаємодії. У контексті теорії діяльності А.Н. Леонтьєва [4] термін «мотив» уживається не для «позначення переживання потреби, а означає те об'єктивне, у чому ця потреба конкретизується в цих умовах і на що спрямовується діяльність, що спонукає її».

Згідно з думкою О.П. Сергеєнкової [5], навчальна мотивація ґрунтується на потребі, що стимулює пізнавальну активність учня, його готовність до засвоєння знань. Спонукальна (мотиваційна) складова освітньої діяльності охоплює пізнавальні потреби, мотиви і сенси навчання. Важливою умовою учіння є наявність пізнавальної потреби і мотиву самовдосконалення, самореалізації та самовираження.

Згідно з аналізом праць К.С. Костюка [3] та Л.І. Божович [2] визначено, що у підлітковому віці мотивація навчальної діяльності проявляється наступним чином: на початку підліткового віку інтерес до навчання підвищується у зв'язку з появою нових навчальних предметів, різних викладачів, а потім знову знижується. Відбувається зміцнення широких пізнавальних мотивів, у дитини зростає інтерес до нових знань, до участі у позакласних заняттях. Також помітно зміцнення навчально-пізнавальних мотивів у підлітків, що проявляється в інтересі до способів придбання знань. Основою для цих мотивів служить прагнення учнів до дорослості. У цьому віці складно усвідомити цей

вид навчальних мотивів, але при цьому проявляється зацікавленість в аналізі методів пізнання, шляхів наукового пошуку, що поповнює уявлення про самостійні прийоми отримання знань. Помітні зміни в розвитку широких соціальних мотивів.

Узагальнення підходів до розв'язання проблеми керування мотивацією до навчання підлітків дало підстави зробити висновки, що потужними чинниками розвитку мотивації учіння у студентів є посилення почуття компетентності та прагнення до самодетермінації і керування власною мотивацією. Керування мотивацією учіння засобами психотренінгу є ефективнішим, порівняно з традиційним навчанням, інструментом впливу на мотивацію студентів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на базі Вінницького медичного фахового коледжу ім. акад. Д.К. Заболотного м. Вінниці. В ньому приймало участь 40 осіб у віці від 14 до 16 років. Метою даного етапу було дослідження провідних мотивів навчальної діяльності підлітків, виявлення рівня потреб у досягненні успіху, а також рівня соціоситуативної тривоги. Розподіл загальної вибірки було розділено на дві групи з метою виділення експериментальної та контрольної групи для подальшого дослідження ефективності проведених заходів. Відбулась корекційна робота у дводенних тренінгових заняттях, що базувались на техніках роботи з мотивацією та цілями підлітків. Діагностичний аналіз мотиваційної сфери досліджуваних було здійснено у два етапи: до та після тренінгових занять з метою порівняння отриманих результатів та виявлення ефективності наявних вправ. Порівнюючи середні значення результатів до та після тренінгу по методиці А.О. Реана, В.О. Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів» (у модифікації Н.Ц. Бадмаєвої) (Таблиця 1.1) можна зазначити, що Аналізуючи сферу мотивів, що формують навчальну мотивацію була виявлена закономірність підвищення професійних та навчально-пізнавальних мотивів до комунікативних та соціальних мотивів. Це пов'язано з одною із провідних діяльностей підліткового віку, а саме спілкування з однолітками. Далі перейдемо до таких шкал як «Мотив уникнення», «Мотив творчої самореалізації» та «Мотив престижу», що показують незначну різницю до та після проведення тренінгу. Порівнюючи середні значення результату до та після тренінгу по опитувальнику «Потреба в досягненні успіху» Ю.М. Орлова (Таблиця 1.2) виявлена різниця у експериментальній групі, адже показник потреби в досягненні успіху підвищився після проведення тренінгу. Це свідчить про те, що проведені заходи впливають на бажання підлітка досягати успіхів, ставити перед собою чіткі цілі, крок за кроком йти до своєї мети. Здобувачі відчули підтримку одне одного у команді, що спонукнуло їх виставити конкретні персональні цілі щодо навчання та досягнення своїх цілей в подальшому. Аналізуючи рівні соціоситуативної тривожності (Таблиця 1.3) було продемонстровано, що майже всі вони відповідають нормі, тому впливу цього фактора не було виявлено.

Таблиця 1.1. Порівняння результатів до та після тренінгу по методиці А.О. Реана, В.О. Якуніна «Діагностика навчальної мотивації студентів» (у модифікації Н.Ц. Бадмаєвої)

| Мотиви | Експериментальна група | | Контрольна група | |
|----------------|------------------------|----------------|------------------|-------|
| | До тренінгу | Після тренінгу | До | Після |
| Комунікативний | 15,5 | 17,9 | 13,85 | 13,3 |
| Уникнення | 9,9 | 9,1 | 12,3 | 12,25 |
| Престижу | 15,05 | 14,9 | 15,1 | 15 |
| Професійний | 25,35 | 27,6 | 20,1 | 19,4 |

| | | | | |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Творча самореалізація | 7,25 | 7,55 | 6,35 | 6,4 |
| Навчально-пізнавальний | 25,5 | 28,45 | 19,7 | 19,75 |
| Соціальний | 17,85 | 20,95 | 15,35 | 15,25 |

Таблиця 1.2. Порівняння результатів до та після тренінгу по опитувальник «Потреба в досягненні успіху» Ю.М. Орлова

| Експериментальна група | | Контрольна група | |
|------------------------|----------------|------------------|-------|
| До тренінгу | Після тренінгу | До | Після |
| 12,2 | 14,85 | 10,45 | 10,5 |

Таблиця 1.3. Порівняння результатів до та після тренінгу по методиці «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаш

| Вид тривожності | Експериментальна група | | Контрольна група | |
|-----------------|------------------------|-----------------|------------------|-------|
| | До тренінгів | Після тренінгів | До | Після |
| Шкільна | 16,1 | 14,65 | 17,1 | 17,5 |
| Самоцінна | 15,5 | 15,2 | 15,5 | 16,25 |
| Міжособистісна | 18,85 | 15,8 | 17,15 | 17,65 |

Спостерігаючи за експериментальною групою під час та після тренінгу було помічено підвищену зацікавленість до процесу навчання саме після групової роботи, вправами на командоутворення та зближення їх як колективу. Тобто дивлячись на це можна припустити, що комунікативні та соціальні фактори впливають на мотивацію до навчання у підлітків, саме тому доцільно використовувати групову роботу в процесі навчання, а також проводити тренінги для взаємодії учнів одне з одним. Окрім цього, це також може бути наслідком підвищення рівня потреби в досягненні успіху після тренінгу, адже здобувачі відчули підтримку одне одного у команді.

Висновок. Підсумовуючи усі проаналізовані дані можемо стверджувати, що гіпотеза була частково підтверджена, а даний тренінг є досить ефективним і може бути використаним для подальшої роботи із підлітками. Результати даного дослідження можуть бути використаними в організації навчальної діяльності педагогами та психологами, оскільки розроблений тренінг підвищує мотивацію до навчання у підлітків. Окрім того варто зазначити, що після проведення даної дослідницької роботи надалі можна використовувати даний тренінг у різних групах та спостерігати його ефективність в залежності від сукупності факторів та умов, що притаманні даним групам. Також можна дослідити взаємозв'язок комунікативних та навчально-пізнавальних мотивів, тобто зрозуміти чи дійсно у підлітковому віці навчальна діяльність напряму залежить від рівня спілкування у групі чи згуртованості команди.

Список використаної літератури:

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. Москва. 1976. 159 с.
2. Божович Л.І. Развитие мотивів навчання у школярів. Київ. 2008. С. 468.
3. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ. 1989. 608 с.
4. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. Москва. 1971. 279 с.
5. Сергєєнкова О.П., Столярчук О. А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. 2012. Київ. 197 с.

СЕКЦІЯ 4

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДОРΟΣЛОГО ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

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

Український народ переживає час усвідомлення важливих змін, які, на жаль, впливають на психічний стан людей.

Переважає більшість українців зараз живуть в умовах хронічного стресу, що є абсолютно неприродними для фізіології людини. Під впливом хронічного стресу наша ЦНС стала вразливою, загострилися душевні травми, оголилося невміння захистити себе від хворобливих переживань, змінилася поведінка. Життя людей, які зараз живуть у хронічному стресі, супроводжується: постійним прислуховуванням до будь-якого шуму; здриганням з підскоком від будь-якого звуку (гальм авто, рев мотоциклів, свист чайника тощо); незбалансованим харчуванням; інсомнією, розладами сну; думками, сумнівами, складністю прийняти рішення - виїхати чи лишитись тощо. Стрес характеризується емоційним голодом та порушенням харчової поведінки (переїдання/недоїдання), що все частіше призводить до вживання/зловживання алкоголем. Вживання алкоголю у ситуаціях стресу становить додаткову загрозу життю. Алкоголь погіршує здатність міркувати логічно, людина не може адекватно оцінити ситуацію, не має змоги швидко реагувати на події та приймати зважені рішення

Окремо треба виділити інформаційне перевантаження. Люди втрачають продуктивність життя, потопаючи в лавині інформації, відволікаються від головного та потрапляють в ситуацію «екзистенційного вакууму», коли часу не вистачає ні на що, це теж призводить до стресу і хронічного напруження. До численних стрес-факторів дуже складно пристосуватися, треба постійно бути на «гребні хвилі», але це зараз не можливо через психічну напругу та асенізацію, розгубленість та пригніченість.

Отже, у зв'язку з умовами життєдіяльності у період війни, зростанням емоційних, інформаційних навантажень і вимог до психологічного адаптаційного потенціалу особистості гостро постає проблема адаптації та психологічної реабілітації до умов особистісно-середовищної взаємодії, профілактики стресогенних впливів та їх наслідків для особистості, а також підтримки необхідного балансу для збереження психічного та соматичного здоров'я. З урахуванням наведеного, метою даної статті є: на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначити особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни.

Війна негативно впливає на добробут особистості, але основний удар припадає на психічне здоров'я. Швидкість і якість пристосування людей до життя в умовах вій-

ни залежать від їх адаптаційного потенціалу, психологічного ресурсу, життєстійкості. Хронічна стресова ситуація виснажує адаптивні можливості людини і, якщо сила або тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості людини, відбувається так званий “злам адаптаційного бар’єра”. Адаптаційний бар’єр - це умовна межа параметрів зовнішнього середовища, в тому числі і соціального, за якими адекватна адаптація неможлива.

З метою, дослідження особливостей переживання травматичних подій війни та здійснення заходів психологічної реабілітації було проведено емпіричне дослідження серед цивільних осіб, які звернулися за медико-психологічною допомогою та погодилися пройти психодіагностику.

У вибірку дослідження увійшли 84 особи, які звернулися за допомогою клінічного психолога або перебували на стаціонарному лікуванні медичного центру наркологічного профілю. Серед досліджуваних - 53 жінки, 31 чоловік, віком від 35 до 52 років, середній вік досліджуваних склав 43 роки. Критеріями включення у вибірку досліджуваних були приналежність до цивільного населення, безпосереднє проживання на території України, міграція всередині країни, жодної еміграції та виїзду за кордон.

Психодіагностичними методами дослідження виступили:

- Шкала благополуччя ВОЗ [15].
- Шкала безнадії (Beck AT et al., 1974) [15].
- Шкала депресії Бека (BDI, Bech AT et al., 1961) [15].
- AUDIT– Alcohol Use Disorders Identification Test [16].

Результати. За Шкалою благополуччя ВОЗ (WHO), що включає п’ять тверджень стосовно самопочуття особи протягом останніх двох тижнів встановлено, що 45 % досліджуваних виявили низький рівень благополуччя і мають скарги на якість життя. При цьому низький показник благополуччя є більшим у жінок, ніж у чоловіків.

Результати за шкалою безнадії свідчать, що у 23 жінок та 9 чоловіків (84 % досліджуваних) майбутнє безнадійне. У процесі збору даних клініко-психопатологічним методом також у всіх цих осіб багато скарг на своє загальне самопочуття. За Шкалою депресії Бека (BDI), виявлено, що усі 38 досліджуваних, незалежно від гендерних ознак, мають середній або сильний ступінь вираженості депресивної симптоматики та потребують психосоціальної підтримки і реабілітації

Тест AUDIT було запропоновано усім 84 особам, в ході проведення якого з’ясовано, що більшість вважають алкоголь «старим, добрим, перевіреном транквілізатором». Схильність до випивки стала характерною для матеріально благополучних та освічених жінок, які переповнені жахами та мають негативну картинку майбутнього.

Для застосування методу екзистенціального напряму – бібліотерапії, клієнтам у період повномасштабної військової агресії пропонувались декілька книг, зокрема «На західному фронті без змін» Еріха Марії Ремарка, «Вино з кульбаб» Рея Бредбері, «До річки. Подорож під поверхнею» Олівії Ленг, «Пісні-плачі» українських епічних творів, що оспівують героїчні події, наприклад «Слово о полку Ігоревім» тощо. Завдяки методу бібліотерапії вдалося отримати зміни у особистості, зокрема самопізнання, пошук себе та прийняття власної сутності; пізнання навколишнього світу та пізнання себе.

Також в процесі реабілітації здійснювалось навчання клієнтів / пацієнтів замінювати вживання алкоголю медитацією, письменними практиками, читанням логотерапевтичних книжок та хорошим і якісним сном, іноді за допомогою психофармакології. Ці

прості методи є більш помічними та допомагають зберегти життя за умов виникнення екстреної ситуації.

Висновки. За результатами проведеного емпіричного дослідження серед цивільних осіб, що звернулись за медико-психологічною допомогою, встановлено на скільки емоційно виснаженими та психічно травмованими стають люди за період війни. Так у 45% досліджуваних виявлено наявність виражених депресивних тенденцій, 86% досліджуваних мали ознаки посттравматичного стресового розладу. Результати діагностики щодо формування залежної поведінки засвідчили у досліджуваних ознаки залежної поведінки (алкоголь, наркотики).

Отримані емпіричні результати були взяті до уваги під час проведення психологічної реабілітації з досліджуваними. Ефективними методами психологічної реабілітації виявилися логотерапія та бібліотерапія. Серед психо-реабілітаційних заходів особистості застосовувались методи спрямовані на самоідентифікацію, освоєння нових комунікативних теорій, сенсознаходження, пошук нового життєвого шляху при дилемі вибору. Виділено вектори реабілітаційної роботи та змістові мішені реабілітаційних впливів, соціально-психологічні методи реабілітації особистості в умовах пролонгованої травматизації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексу діагностичних методів та засад психологічної реабілітації і відновлення для людей, які в ході повномасштабної військової агресії та пов'язаних з нею травматичних подій, зазнали погіршення психічного здоров'я.

Список використаної літератури:

1. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Х.: ХМАПО, 2014. 223 с.
2. В. Лефтеров, О. Самара Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. Кризова психологія 2022 №1(3)
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціальнопсихологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. 150 с.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: ІЗРАЇЛЬСЬКИЙ ДОСВІД

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

Події спричинені війною в Україні російським агресором починаючи з 2014 року, та активація агресивних бойових дій в 2022 році суттєво вплинули на ментальне здоров'я як цивільного населення, так і учасників бойових дій. Що стосується крайньої категорії осіб, то до психотравмуючих впливів бойової обстановки відносять тривале перебування військових в умовах специфічного бойового стресу. Він спричиняє негативний вплив на психіку особистості воїна. Під час бойових дій стрес виконує певну позитивну функцію для військовослужбовця, проте після закінчення бойових операцій вплив стресу стає негативним та руйнівним [1, с.25].

За даними Міністерства у справах ветеранів України передбачено, що допомоги з психологічної реабілітації потребуватимуть понад 20 тисяч військовослужбовців, які брали участь у війні. Відновлення ментального здоров'я має важливе значення не лише для самих воїнів, а й для всього українського суспільства. Наразі перед фахівцями постала гостра необхідність в дослідженні оцінки стану військових, прогнозу розвитку розладів та проведення можливих лікувальних і реабілітаційних заходів [2]. Важливе значення в реалізації таких заходів має затверджений Урядом України Порядок проведення психологічної реабілітації учасників бойових дій (Про затвердження Порядку, 2017) [3].

Сучасні дослідники такі як В. Барк, Л. Беккет, М. Корольчук, В. Лефтеров, О. Малхазов, Є. Потапчук, В. Стасюк, О. Тимченк в своїх працях розглянули основні підходи до психологічної реабілітації в надзвичайних ситуаціях та умовах війни. Сучасний стан системи психологічної реабілітації учасників бойових дій описано в наукових працях С. Задорожного, С. Лукомської, Н. Мась, В. Покотила, О. Сафіна, О. Хміляра [4, с.27].

В переживанні людиною травматичних подій виділяють два аспекти психічного здоров'я. Перший – руйнівний, виражений у вигляді «розладів, що пов'язані з травмою та стресором» (відповідно до DSM-5, серед яких найпоширеніші – «гострий стресовий розлад» (ГСР) і «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР). Другий – це те, що Дж. Брієр називає «посттравматичним зростанням». Воно виявляється тоді, коли людина змогла «пройти» через травму та пережити її [5, с.13-14].

В загальній концепції реабілітації розглядають систему заходів, які спрямовані на максимально повне відновлення фізичного, психологічного та соціального стану військового. Метою визначають активну інтеграцію учасників бойових дій в суспільство та досягнення ним соціальної та економічної незалежності [6, с.8].

Згідно численних досліджень та досвіду США та Ізраїлю, наслідки бойових травм, поранень та хвороб можуть вперше проявитись через тривалий проміжок часу після участі в бойових діях й закінчення служби. Отримані травми можуть мати різні прояви на різних етапах життя ветерана [7, с.8-9]. Ізраїльські фахівці зазначають, що основна

частина звернень учасників бойових дій за лікуванням після війни припадає на перший рік після її закінчення. Тому слід спрямувати більше зусиль на забезпечення лікування одразу після війни особливо ветеранів, які билися у важких умовах бойових дій. Такий підхід був вдало реалізований після операції Protective Edge у 2014 році [8, с.5].

В Ізраїлі є два офіційні постачальники психіатричних послуг для вирішення проблем, пов'язаних з бойовими діями: підрозділ ЦАХАЛу з лікування посттравматичного стресу, пов'язаного з бойовими діями (UTC-PTSD) та Міністерство Управління реабілітації Міноборони. Ветерани можуть вільно звертатися до цих установ. Вони надають лікування за необхідності безкоштовно. UTC-PTSD забезпечує лікування вдома або на базі великої денної клініки поблизу Тель-Авіва. Управління реабілітації Міністерства оборони відшкодовує витрати на лікування у цивільних лікувальних закладах по всій країні. В обох випадках, ретельна та структурована психіатрична оцінка проводиться невеликою групою досвідчених психіатрів, які ставлять діагнози на основі структурованого інтерв'ю, яке перевіряє діагностичні критерії DSM-IV-TR для посттравматичного стресового розладу та пов'язаної з ним психопатології до прийняття рішення про лікування [8, с.8].

Клінічна та емпірична література, надає докази того, що в демобілізованих спостерігаються підвищені рівні посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і депресії, труднощі у соціальному функціонуванні та збільшення насильства в сім'ї, збільшення зловживання психоактивними речовинами, проблеми зі сном, дисоціація, сексуальні проблеми та зниження рівня задоволеності шлюбом і стосунками. Згідно досліджень ветерани вдвічі частіше вчиняють самогубства ніж неветерани. Військові, які повернулися, повідомляли про підвищену ймовірність почуватися гостем у власному домі, відчуття, яке не сприяє благополуччю. Еванс, Коулішоу та Хопвуд виявили, що краще сімейне життя може призвести до меншої кількості симптомів ПТСР. Це підкреслює потребу в більш орієнтованому на сім'ю погляді під час лікування ветерана з посттравматичними симптомами [9, с.645]. Зважаючи на проведені дослідження в Ізраїлі Шерман, Фішер, Сорокко та Макфарлейн розробили програму REACH (Reaching out to Educate and Assist Caring) - Здоров'я родини. Програма REACH складається з щотижневих, а потім і щомісячних сесій для ветеранів та їхніх сімей протягом 6 місяців. Поточні оцінки в двох когортах показують позитивні показники задоволеності та високі показники як відвідування, так і збереження стану [9, с.646].

Фонтана та Розенхек у своєму дослідженні ветеранів, які звернулися за послугами психічного здоров'я, виявили, що основною мотивацією для продовження лікування було не полегшення симптомів посттравматичного стресового розладу, а пошук сенсу в їхніх травматичних переживаннях [9, с.649].

Втручання «Душевний спокій» було розроблено клініцистами та експертами з травм після Другої ліванської війни. Ця модель зосереджена на психічному здоров'ї та нормалізації реакцій, а також на обробці травматичного досвіду демобілізованих солдат Ізраїлю. Інструменти, які використовуються на семінарі під час цього втручання, включають психонавчання, малюнки та вправи на уважність, такі як дихання та кероване уявлення. Автори програми зазначають, що біль і щастя можуть існувати поруч [9, с.657].

Досвід проведення реабілітаційної роботи свідчить, що у більшості учасників бойових дій відбувається відновлення психологічного стану, збільшення рівня власного ресурсу та стресостійкості до психотравмуючих ситуацій. Успішність психологічної реабілітації військовослужбовців визначається в кожному окремому випадку створенням реально-

го поетапного плану реабілітаційних заходів з урахуванням індивідуальних підходів [10, с.114].

Зважаючи на особливість війни в Україні актуальним залишається питання напрацювання ефективних підходів та створення розгалуженої мережі закладів з надання послуг психологічної реабілітації, яка базується на зарубіжному досвіді з урахуванням українських реалій [11, с.36].

Список використаної літератури:

1. Сафін О.Д. Основні підходи до функціонування системи психологічної реабілітації та реадптації учасників антитерористичної операції: Наука і оборона, 2016, №1. 24–30 с.

2. Міністерство у справах ветеранів України. Психологічна реабілітація для ветеранів. URL: <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/psykholohichna-reabilitatsiya-dlya-veteraniv> (дата звернення 16.03.2023)

3. Міністерство оборони України. Наказ N 237/28367 “Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах”. 2016. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/view/RE28367>

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

5. Кокун О.М. Пішко І.О. Лозінська Н.С. Олійник В.О. Хоружий С.М. Ларіонов С.О. Сирця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : Методичний посібник Київ, 2023. 175 с.

6. Галян О. Стець В. Дуб В. Реабілітаційна психологія : методичні матеріали до семінарських занять: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2017. 92 с.

7. Рожко Ю. Федорченко В. Кацій У. Моїсеєнко А. Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій. Київ: INGENIUS, Veteran Hub та IREX, 2019. 120 с.

8. Ofir Levi & Gadi Lubin. Treatment seeking for posttraumatic stress in Israel Defense Forces veterans deployed in the Second Lebanon War (2006) and “Operation Cast Lead” in the Gaza Strip (2009). A comparative study, Anxiety, Stress, & Coping, DOI, 2018 P. 3-18

9. Naomi L. Baum, Danny Brom, Ruth Pat-Horenczyk, Sason Rahabi, Joel Wardi, Alon Weltman. Transitioning from the Battlefield to Home: An Innovative Program for Israeli Soldiers. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 2013 P 644-659

10. Пророк Н. Гридковець Л. Запорожець О. Ковальчук О. Кондратенко Л. Чекстере О. Царенко Л. Палієнко Т. Невмержицький В. Манилова Л. Краймаєр Д. Основи психологічної реабілітації: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Київ, 2018. Т. 1. 212 с.

11. Сторожук Н. А., Мась Н. М., Покотило В. В. Сучасний стан системи психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Зб. наук. пр., Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Військ.-спеціальні науки. К., 2016. Вип. 1(34). С. 34–38.

СЕКЦІЯ 5

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ БІЗНЕСУ І УПРАВЛІННЯ

*Гулянська К.Ю., здобувачка 1 курсу СО Магістр
спеціальності «Психологія бізнесу і управління»*

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка (Україна)*

*Науковий керівник: Вовк В.О. кандидат психологічних наук, викладач кафедри
психології*

Наукові дослідження конкурентоспроможності до певного часу були прерогативою економічної науки, представники якої активно вивчали конкурентоспроможність підприємств, товарів, послуг, персоналу та національної економіки.

Поняття і визначення конкурентоспроможності зумовлене появою конкурентного середовища та використовується в дослідженнях аналітично-прикладного характеру для зображення позиції (місця) ринкових гравців щодо один одного. Щоб розкрити повністю тему варто почати з визначень понять, такі як, конкуренція, конкурентоспроможність, конкурентна боротьба.

Конкуренція (від лат. concurrentia – змагання, суперництво) – економічний процес взаємодії та боротьби товаровиробників за найвигідніші умови виробництва й збуту товарів, отримання найбільших прибутків.

Що ж стосується використання дефініції “конкурентоздатність”, зазначимо, що у вітчизняній мовній практиці частіше використовується поняття “конкурентоспроможність”.

Конкурентоспроможність – це обумовлене економічними, соціальними та політичними факторами становище окремого об’єкта на внутрішньому та зовнішньому ринках порівняно із іншими аналогічними об’єктами, представленими на цьому ринку.

Етимологічний аналіз терміна “конкурентоспроможність” показав наявність англійського (англ. “com- petitiveness” – конкурентоспроможність) та латинського походження (лат. “concurerre”: “con” – спільна дія та “curre” – змагатися з бігу) слова.

Конкурентна боротьба – динамічний процес, що передбачає застосування певних методів. Це, передусім, поліпшення якості товарів і послуг, швидке оновлення асортименту продукції, покращення дизайну, надання гарантій та післяпродажних послуг.

Будь-яка професія вимагає від людини певних професійно важливих якостей. Розвиток саме цих якостей визначає рівень професійної успішності й рівень конкурентоспроможності. Спеціальні психологічні умови сприяють розвитку таких професійних якостей, дають можливість людям швидше зорієнтуватися та пристосуватися до ситуації, проявити себе як фахівця високого рівня в певній галузі професійної діяльності.

Конкурентоспроможність молодих фахівців – це складна концепція, яка поєднує

особистісні та професійні характеристики. У цьому контексті важливими процесами є мотивація та внутрішня готовність до професійної діяльності. Ефективність конкурентоспроможності майбутнього фахівця залежить від його ставлення до обраної професії. Оптимальне поєднання внутрішньої й зовнішньої мотивації – це підготовка майбутніх фахівців.

Наша позиція ґрунтується на поглядах зарубіжних науковців, які зазначають, що емоційний інтелект є інтегральною властивістю особистості у визначенні успіху взаємодії, зокрема професійної, кар'єрному зростанні. Володіння майбутнім фахівцем цим інтегральним особистісним утворенням забезпечить кваліфіковане виконання професійної, комунікативної діяльності, отже стане свідченням його конкурентоспроможності.

На ринку праці спеціалісти досить нерівномірно адаптуються до нових умов. Деякі з них стають лідерами, швидко засвоюючи продуктивні моделі економічної поведінки. Інші затримуються на стадії мобілізації своїх ресурсів, повільніше і з меншим успіхом пристосовуючись до нових правил фахової діяльності. Треті взагалі залишаються на стадії «шоку», не уміючи з деяких причин продукувати виразну лінію раціональної поведінки за умов жорстокої конкуренції на ринку праці. Тому конкурентоспроможна особистість має володіти здатністю до адаптації у професійному конкурентному середовищі. Спираючись на наукові здобутки вчених, дійшла висновку, що досягти високого рівня конкурентоспроможності неможливо без наявності в майбутнього фахівця постійної потреби аналізувати, удосконалювати, шліфувати власну діяльність.

Останні дослідження конкурентоспроможності фахівця демонструють, що вимоги сучасного суспільства створюють такі умови, коли відділити особистісні якості від професійних знань і навичок фахівця – неможливо. Адже час швидких змін, у який ми живемо, з необхідністю потребує гнучкості і критичності мислення, здатності до саморозвитку і самонавчання, до постійного і неперервного підвищення кваліфікації та опанування новими професійними навичками.

На індивідуальному рівні існування конкуренція є невід'ємною характеристикою людини. Вона одночасно виступає як природною так і набутою (соціальною) здатністю людського існування. Оскільки сьогодення характеризується кризовим станом усіх соціальних відносин і тому конкуренція, на нашу думку, виконує конструктивну роль у процесі соціалізації.

Конкурентоздатність виражає креативну та творчу діяльність працівників у виробленні товарів, які здатні конкурувати на найвищому міжнародному рівні і приносити задоволення найбільш успішним і креативним працівникам. Конкурентоздатність виступає необхідною умовою у формуванні індивідуалізації особистості.

Висновок. Конкурентоспроможність молодих фахівців є комплексним поняттям, яке поєднує особистісні та професійні характеристики, а також їх необхідність для потенційного роботодавця. Вагоме значення має мотиваційний складник і внутрішня готовність до професійної діяльності молодого фахівця, що визначає можливість витримувати конкуренцію на ринку праці порівняно з іншими суб'єктами.

Отже, питання конкурентоспроможності сучасного фахівця є дуже актуальним, вимагає всебічного вивчення, наукових здобутків і нових практичних розробок. А це у свою чергу має привести не лише до вивчення професійних здібностей, а й до створення нових напрямів профорієнтаційної роботи, психологічного супроводу майбутнього конкурентоспроможного спеціаліста.

Список використаної літератури:

1. Козир І. С. Конкуренентоспроможність майбутніх фахівців як психолого-педагогічна проблема. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2019.
2. Методи конкурентної боротьби. Електронний ресурс / За ред. В. Базилевича. К., 2008.
3. Орап М.О. Конкуренентоспроможність особистості VS конкурентоспроможність фахівця. Всеукраїнська науково-практична конференція
4. <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27013/1/Vovk.pdf>

PROFESSIONAL FORMATION OF THE FUTURE MANAGERS IN THE CURRENT CRISIS CONDITIONS

*D.O. Zhupanova, the 1st year student of the second (master's) level, «Psychology» speciality,
National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (Ukraine)
Scientific advisor: O.O. Oliinyk candidate of psychological sciences,
Associate Professor, Associate Professor of the Psychology Department,
National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (Ukraine)*

The professional formation of future specialists is a process of professionalization that is carried out throughout the life. However, the formation of a future specialist begins precisely during his studies at a university or college. By 2020, the stages of the professional formation of specialists, including in a higher educational institution, were clearly defined and understood. Nevertheless, the pandemic, which affected the whole world, made adjustments both in the training of students and in the process of their professionalization. In Ukraine, in addition, the war and related loss of material possessions, jobs, emigration, internal migration, and complete uncertainty about the future have a negative impact on the professional development of an individual. Therefore, the relevance of the study is due to the search for ways of psychological actualization of the professional formation of future managers in modern conditions.

A wide range of research by domestic and foreign scientists, aimed at determining the specifics of the professional formation of an individual, is presented in the works of E. Andrienko, T. Batalova, Yu. Bachynska, M. Woodcock, I. Hrytsyuk, O. Kovalenko, S. Maksimenko, A. Maslow, V. Panchenko, V. Petruk, N. Chepeleva, Yu. Shvalb, and others. However, the identification of relevant personality characteristics that determine the ultimate success of a student's formation as a professional in modern crisis conditions has not yet been sufficiently studied.

The contextual field of our research requires consideration and mutual correlation of the concepts of personal and professional development in modern science.

The factors of personality formation are: its biological basis, social environment and the activity of the personality itself, which is revealed through its activity and communication. Accordingly, the formation of a personality is ensured by a complex, systemic determination, in particular, an external social factor and internal self-determination, focused on the development of self-awareness, the motivational sphere, and personal potential. At the

same time, self-determination complements the social factor, ensuring completeness and multifaceted personal growth [1, p.53].

Professional formation occurs as a way of being, self-realization of a person, the formation of his subjectivity, which allows him to independently and creatively build and develop his own professional activity, to form resistance to the influence of negative factors. Professional formation can be considered in three aspects: 1) as a social phenomenon; 2) as a process of mastering of professional activity by a person, acquiring professionally important qualities; 3) as a system of social institutions that regulate the process of mastering a professional role [2].

The model of professional development counts three stages with a specific content of each:

- self-determination, during which the individual compares his qualities with the standards of the profession, realizes the need for his own changes and transformations;
- self-expression, characterized by the ratio of one's own motivation and behavior in professional activity;
- self-realization, which is characterized by the formation of the life philosophy of oneself as a professional, awareness of the meaning of life and the place of professional activity in it [1, p.71].

The increase in employers' requirements for the quality of professional training of future specialists actualizes the importance of the students' formation of key competences as integrative results of education, acquired professional and social life experience, abilities, personal orientations, and acquired value system for successful professional activity and continuous professional development. The need for the formation of key competencies is also determined by business requirements regarding the ability of future specialists to work in a team, demonstrate leadership qualities, prevent conflict situations, show creativity in professional activities, bear personal responsibility for the results of professional decision-making, adhere to professional ethics, effectively manage working hours, and carry out energy-saving professional activities [3, p. 41].

Therefore, the professional training of managers should aim at forming not only the system of knowledge, skills, and abilities, but also the development of specific personality traits that meet the requirements of future professional activity. The analysis of the professionogram and psychogram of managers allowed us to highlight the professional qualities, knowledge and skills that specialists in this field should possess: communicative (culture of communication, establishing connections and contacts, ability to work together, tolerance, tact, persuasiveness, empathy, ability to prevent conflicts and effectively solve them); moral and ethical (humanism, respect, justice, dignity, conscience, tolerance); strong-willed (dominance, endurance, confidence, determination, obligation, discipline); organizational (purposefulness, initiative, organization, persistence, consistency, observation, leadership); focus on self-improvement and self-development in managerial activities (self-management) [4, p.109].

In conclusion it should be mentioned that in the process of professional formation of future managers, their professional orientation is formed, competence is acquired, socially significant and professionally important qualities are developed, readiness for continuous personal and professional growth increases. Today, an important part of the professional development of future managers should become the ability to face the challenges and

stressful factors of the modern world – pandemics, wars, terrorist attacks, cataclysms – which will be expressed in the development of resilience, the ability to overcome negative emotional states, prevent emotional burnout and maintain a positive attitude towards life, as well as support a favorable psychological climate in the team and in personal life.

References:

1. Столярчук О.А. Психологія становлення особистості фахівця в умовах різновекторності універсуму : монографія. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2018. 294 с. URL: https://www.researchgate.net/profile/Olesia-Stoliarchuk/publication/340564863_Psihologia_stanovlenna_osobistosti_fahivca_v_umovah_riznovektornosti_universumu/links/5e90bbdba6fdcca7890a31ea/Psihologia-stanovlenna-osobistosti-fahivca-v-umovah-riznovektornosti-universumu.pdf (дата звернення: травень 2023)
2. Жидецька С. В., Землянська О. В. Особливості професійного становлення особистості в процесі професійної підготовки. Право і безпека. 2015. № 2 (57). С. 202-207. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/321/ZHYDETSKA.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення: травень 2023)
3. Радкевич В. Ключові компетентності у професійному становленні особистості фахівця. Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи». Хмельницький національний університет. Хмельницький. 2021. С.41-43. URL: <https://drive.google.com/file/d/1OwvKxXBANxvrGujm-AXRBMEvcM4s5kTC/view> (дата звернення: травень 2023)
4. Молнар Т. І. Росол Ю. В. Професійні вимоги до менеджера освіти в контексті сучасних реформ. Збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених «Наука майбутнього». Мукачівський державний університет. 2022. Випуск 1(9). С.104-110. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9088/1/Professiona_l%20requirements%20_for_%20the_%20manager_%20of_%20education_%20in%20_the%20_context%20_of_%20modern_%20reforms.pdf (дата звернення: травень 2023)

References:

1. Stolyarchuk O.A. (2018), *Psycholohiia stanovlennia osobystosti fakhivtsia v umovakh riznovektornosti universumu* [Psychology of the formation of the personality of a specialist in the conditions of multi-vector universe] : monograph. Kremenchuk: "Shcherbatykh O.V.", Ukraine. 294 p. URL: https://www.researchgate.net/profile/Olesia-Stoliarchuk/publication/340564863_Psihologia_stanovlenna_osobistosti_fahivca_v_umovah_riznovektornosti_universumu/links/5e90bbdba6fdcca7890a31ea/Psihologia-stanovlenna-osobistosti-fahivca-v-umovah-riznovektornosti-universumu.pdf (date of access: May, 2023)
2. Zhydetska S.V., Zemlyanska O.V. (2015), "Peculiarities of the professional formation of the personality in the process of professional training", *Pravo i bezpeka*. № 2 (57). pp. 202-207. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/321/ZHYDETSKA.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (date of access: May, 2023)
3. Radkevich V. (2021), "Key competences in the professional development of a specialist's personality". *Materialy XI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* [Materials of the XI International Scientific and Practical Conference] «Profesiine stanovlennia osobystosti: problemy i perspektyvy» [«Professional Development of Personality: Problems and Prospects»]. Khmelnytskyi National University. Khmelnytskyi. Ukraine. pp.41-43. URL:

<https://drive.google.com/file/d/1OwvKxXBANxvrGujm-AXRBMEvcM4s5kTC/view> (date of access: May, 2023)

4. Molnar T. I. Rosol Yu. V. (2022), "Professional requirements for the manager of education in the context of modern reforms". Zbirnyk naukovykh prats studentiv, aspirantiv ta molodykh vchenykh [Collection of scientific works of students, postgraduates and young scientist] «Nauka maibutnoho» [«Science of the Future»]. Mukachevo State University. Vol. 1(9). Mukachevo. Ukraine, pp.104-110. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9088/1/Professiona_l%20requirements%20_for_%20the_%20manager_%20of_%20education_%20in%20_the%20_context%20_of_%20modern_%20reforms.pdf (date of access: May, 2023)

СПЕЦИФІКА АРТ-ТЕРАПІЇ ПРИ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННІ БАНКІВСЬКИХ ПРАЦІВНИКІВ

*Колеснікова А. П., здобувачка 1 курсу СО Магістр,
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д.Ушинського (Україна)
Науковий керівник: Поспелова І.Д.,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики
практичної психології*

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 чіткого 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.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології спостерігається значне різно-

маніття 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, лялько терапія, нейрографіка, тощо.

Головною перевагою арт-терапії є те, що вона “працює” на рівні без свідомого, 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, уміння 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 даних, 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, відчути себе, виплеснути свої емоції, проявити внутрішні прагнення та амбіції, знайти позитивні моменти роботи, стати біль відкритими світу, клієнтам та своїм колегам.

Таблиця

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 | Групова та індивідуальна офлайн та онлайн |
| Глинотерапія | Невпевненість в собі, конфліктність | Відкриття глибин несвідомої сфери психіки | Підвищення впевненості в собі | Групова та індивідуальна |
| Пісочна арттерапія | Комунікативні проблеми, емоційне виснаження | Визначення з життєвими цілями та орієнтирами | Ефективна комунікація, відкритість, співпраця, вирішення конфліктів | Групова та індивідуальна |
| Паперопластика, квілінг, орігамі, аплікація | Емоційне виснаження, стрес, нервова напруга | Нормалізація емоційного фону та нервової системи | Зниження тривожності, підвищення самооцінки | Групова та індивідуальна |
| Казкотерапія | Негативні емоції, особистісне віддалення | Формування ефективної системи цінностей | Покращення соціальної адаптації | Групова |
| Лялькотерапія | Негативне сприйняття себе як особистості та людей, що оточують | Збереження психічного здоров'я, розвиток самосвідомості | Прийняття себе та людей, їх особистісних особливостей | Групова та індивідуальна онлайн та офлайн |
| Музикотерапія | Нестабільний емоційний фон, втома від роботи | Нормалізація психоемоційного стану | Наповнення позитивними емоціями, зниження переживань | Індивідуальна |
| Танцювальна психокорекція | Проблеми в комунікаціях, знижена самооцінка своїх досягнень | Робота з внутрішньою 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 використаної літератури:

1. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості//Вознесенська О.Л./Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки:[Зб. наук.праць]/Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015.- К.: КНУ імені Тараса Шевченка. - №3 (29). – с.40-47.
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 <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 – Л.: 2008. - 53 с.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ: ОСНОВНІ РЕСУРСИ ТА ВИЯВИ

Сисак А.В., здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)
 Науковий керівник: Сидоренко Ж.В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Стрес, викликаний війною, є широко поширеною проблемою, що впливає на психологічне здоров'я працівників українських компаній. За статистикою, 59 відсотків співробітників в Україні відчувають стрес на робочому місці, пов'язаний з їхніми сім'ями, бойовими діями і загальною невизначеністю в планах на майбутнє [1]. Нинішня ситуація дуже сприятлива для таких явищ. Деякі люди втрачають роботу через економічну

та боргову кризи, викликані війною, а інші регулярно перебувають стані паніки, турбуючись, чи не опиняться вони серед безробітних.

Поняття «психологічне здоров'я» - це стан психіки людини, що дозволяє їй реалізувати свій потенціал, відчувати емоційний комфорт, пристосовуватися до змін у житті та спілкуватися з оточуючими. Психологічне здоров'я включає у себе рівень емоційного благополуччя, спроможність до адаптації до стресових ситуацій та розуміння себе та своїх потреб. Крім того, це ще й здатність до розвитку та реалізації свого потенціалу, як в особистісній, так і в професійній сферах життя.

Для компаній, які намагаються вирішити проблему боротьби зі стресом і покращити психологічне здоров'я персоналу, розуміння важливості цієї сфери та залучення необхідних інструментів для забезпечення психологічного благополуччя працівників може стати ключовим фактором мінімізації фінансових втрат від прогулів, виробничих помилок, низької продуктивності та нещасних випадків. Також важливо відзначити, що стрес співробітників може зашкодити репутації бізнесу, та й загалом може стати на заваді його успішному функціонуванню.

Нижче перерахуємо причини для пошуку рішень проблеми стресу персоналу бізнес-організацій в умовах війни, що суттєво впливають на психологічне здоров'я співробітників.

В українських компаніях в 2023 році проблемі психологічного здоров'я співробітників приділяється мало уваги. Більшість керівників не усвідомлюють важливості ситуації, яка може призвести до ризиків відносно здоров'я співробітників, а також фінансових втрат. Передбачається, що однією з причин незначного інтересу до цієї сфери життя компаній є незнання наслідків порушеного психологічного здоров'я. Європейське агентство з безпеки та гігієни праці надає цікаву статистику щодо стресу: «Стрес є другою за поширеністю проблемою, пов'язаною з роботою, яка робить нещасливим кожного четвертого співробітника в Європейському Союзі» [2]. Важливість пошуку рішення проблеми підтверджується прогнозами багатьох експертів, заснованими на появі нових психосоціальних ризиків, що підвищують рівень стресу робітників під час війни.

Питанням впливу війни на психологічне здоров'я працівників в компаніях та розробкою стратегії для боротьби зі стресом та покращення психологічного здоров'я працівників займався М. Селігман з Університету Пенсильванії. Основний внесок професора Селігмана в дослідження психічного здоров'я працівників полягає в розробці та впровадженні стратегій боротьби зі стресом та покращення психологічного здоров'я працівників. Він визначив такі фактори, які можуть зменшити ризик розвитку психічних проблем серед персоналу, як наприклад, забезпечення можливості здійснювати контроль над своєю роботою, сприятлива робоча атмосфера, можливість відпочити і відновитися від стресу [5].

Цікаво, що під впливом загального психологічного перенапруження, працівники фірм звертають більше уваги на стресові фактори в роботі. Тобто, вони помічають недоліки умов праці в компанії, що ще більше погіршує психологічне здоров'я персоналу. Основні стресові фактори умов праці, які впливають на психологічне здоров'я співробітників, можна класифікувати наступним чином:

- відсутність відчуття стабільності роботи. Компанії через зовнішнє економічне середовище втрачають ключові фінансові контракти, що призводить до скорочення робочих місць і викликає занепокоєння у співробітників;

- інтенсифікація праці. Співробітники відчувають підвищене навантаження, як в обробці більшої кількості інформації, так і в тиску щодо поставлених перед ними завдань і планів;

- дисбаланс в роботі і особистому житті. Ненадійна робота, великі навантаження і тиск з боку керівництва впливають на особисте життя співробітників, що суттєво змушує їх відчувати погіршення їхнього добробуту [3].

Вияви негативного психологічного стану працівників, що позначаються на роботі. Деперсоналізація - це тенденція до вироблення негативного, безсердечного, цинічного підходу до колег [4]. Контакти людини стають безособовими і формальними. Виникають негативні установки, які на самому початку мають прихований характер і виражаються у внутрішньому стриманому подразненні, яке в подальшому виривається назовні у вигляді спалахів роздратування або конфліктних ситуацій. Зниження особистих досягнень виражається в зниженні почуття компетентності у власній роботі, незадоволеності собою, зниженні важливості власного внеску в роботу, негативному самосприйнятті в професійному плані. Людина відзначає негативні почуття або прояви, звинувачує себе, через це знижується як професійна, так і особистісна самооцінка, з'являється відчуття власної неспроможності, байдужості до роботи.

У психології та психофізіології стресостійкість вивчається як комплекс особистісних якостей, що дозволяють співробітникам витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження. Ці навантаження визначаються особливостями професійної діяльності. Стресостійкість, як взаємодія компонентів психіки, дозволяє людині переносити велике емоційне напруження, що виникає в професійній діяльності і вважається необхідною якістю вступу співробітника в активні міжособистісні контакти.

Для покращення психологічного здоров'я персоналу компанії можуть проводити тренінги на тему «Як подолати стрес під час війни» та інші. Але окрім цього, варто значну увагу приділити саме профілактиці і мінімізації трудового стресу. Якщо компанія практично не може вплинути на політично-економічну ситуацію в країні і на добробут в сім'ї співробітника, то покращити умови його праці, щоб зменшити кількість стресових факторів - цілком реальне завдання.

У своїй роботі А. Цикосова та Е. Сомбатієва розкривають гостру тему незнання самих співробітників про поняття стресу, його симптоми і наслідки, як основної проблеми в боротьбі з цією недугою. Все це може бути основною причиною невдалих рішень в профілактиці стресу, тому дуже важливо інформувати співробітників рядом конкретних способів:

- видача спеціальних бланків з інформацією про стрес.

Керівництво повинно інформувати співробітників про важливі критерії виявлення проблеми на ранньому етапі:

- основні характеристики стресу;
- можливі наслідки.

Основні методи профілактики і викорінення стресу задля покращення психологічного здоров'я персоналу:

- старші співробітники всіх рівнів, а також фахівці з проблеми стресу будуть відповідати за створення і реалізацію спеціальних бланків з інформацією про стрес;

- проведення лекцій за участю профільних експертів, які підкреслять основні аспекти вирішення проблеми. Ідея заснована на заохоченні співробітників працювати над

стресом колективно. Інтерес до презентації слід стимулювати за допомогою відеороликів, анімацій і змістовної достовірної інформації зі статистичними графіками і діаграмами;

Заходи щодо усунення стресових факторів для покращення психологічного здоров'я персоналу. Наша система управління державою наповнена численними нормативними актами і фахівцями в області охорони праці, які спрямовані на інформування співробітників про безпечні методи і принципи роботи. Керівництву компаній слід знати, що велика кількість обмежень, контролю та ігнорування потреб працівників може викликати незацікавленість в роботі, порушення прав і плутанину, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям усіх співробітників.

Отже, боротьба зі стресом і покращення психологічного здоров'я персоналу має вирішальне значення для процвітання компанії, оскільки ключовим механізмом роботи фірми є людина. Від цього залежить продуктивність і безпека підприємства. Надійність людського фактора тісно пов'язана з робочим стресом і стресом від війни, що може стати серйозною проблемою для розвитку бізнесу.

Список використаної літератури:

1. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я персоналу освітніх організацій: аналіз зарубіжних підходів. *Problems of Modern Psychology*. 2021. № 3. С. 23–30. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-3-3> (дата звернення: 29.03.2023).
2. Карамушка Л. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. «Scientific notes of the University»KROK». 2022. С. 124–133. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133> (дата звернення: 29.03.2023).
3. Крушельницька О.В., Мельничук Д.П. Управління персоналом: Навчальний посібник. Видання друге, перероблене й доповнене. К., «Кондор». 2005. С. 133 – 136.
4. Психологічне здоров'я персоналу організацій: проблеми та технології забезпечення / S. Maksymenko та ін. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*. 2020. Т. 2, № 1. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305x-2020-2-1-7-10> (дата звернення: 29.03.2023).
5. Seligman, M. E. P., Roth, A. The optimistic workplace. «Harvard Business Review». Cambridge: MA, 2008. С. 93-100.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ: ДОСВІД ІЗРАЇЛЯ

*Слободянюк Г.А., аспірант кафедри теорії та методики практичної психології,
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського (Україна)
Науковий керівник: Кондратьєва І.П., доцент кафедри психіатрії,
медичної та спеціальної психології*

Психологічна підготовка є важливим фактором професійного становлення майбутніх педагогів та предметом вивчення багатьох вітчизняних (А.Е. Штейнмець, Н.В. Кузьміна, В.О. Сластьонін, Є.О. Клімов, М.М. Ебзеев, Є.І. Ісаєв, тощо) та зарубіжних (Е.

Стоунс, Р. Бернс, М.М. Бребек, Р.С. Веледрез, тощо) педагогів та психологів. Досить цікавим, на нашу думку, в даному аспекті є досвід вищої школи Держави Ізраїль, враховуючи те, що остання переважно бере свої витoki з німецької та американської школи та пройшла певний еволюційний розвиток, імплементувавши в себе окремі підходи інших країн за рахунок інтернаціонального складу викладачів, а також їх можливості в мобільності - відвідувати та стажуватися в різних країнах, університетах. Структурно нормативна психологічна підготовка майбутніх вчителів відображена у обсягах викладання та розподілі навчальних годин дисциплін психологічного циклу.

З метою дослідження структурного обсягу та змісту психологічних дисциплін, що пропонуються до опанування майбутнім вчителям в Ізраїлі, нами було проаналізовано навчальні плани підготовки вчителів математики першого (бакалаврського) рівня п'яти провідних ізраїльських університетів - Університет імені Бар-Ілана (ЗВО-1), Аріельський Університет (ЗВО-2), Хайфський Університет (ЗВО-3), Університет імені Бен-Гуріона в Негев (ЗВО-4) та Єврейський університет в Єрусалимі (ЗВО-5). Даний аналіз показав, що діапазон обсягів психологічних дисциплін є досить широким та знаходиться в межах від 26 до 130 годин, що становить від 5 до 30% у психолого-педагогічному циклі дисциплін підготовки бакалаврів (табл.1).

Таблиця 1

Загальний обсяг годин з психологічних дисциплін
у підготовці майбутніх вчителів
(згідно навчальних планів бакалаврату ЗВО Ізраїля)

| Обсяг психологічних дисциплін у ЗВО (за роком початку навчання) | | | | | |
|---|------|------|-------|-------|-------|
| | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 |
| ЗВО-1 | | | | | |
| Загальний обсяг (год.) | 26,0 | 26,0 | 40,0 | 50,0 | 52,0 |
| % у загальному обсязі | 1,6 | 1,6 | 2,4 | 3,1 | 3,2 |
| % у психолого-педагогічному циклі | 5,0 | 5,0 | 7,7 | 10,0 | 10,0 |
| ЗВО-2* | | | | | |
| Загальний обсяг (год.) | - | 80,0 | 105,0 | 130,0 | 156,0 |
| % у загальному обсязі | - | 4,9 | 6,4 | 7,9 | 9,5 |
| % у психолого-педагогічному циклі | - | 15,4 | 20,2 | 25,0 | 25,0 |
| ЗВО-3 | | | | | |
| Загальний обсяг (год.) | 40,0 | 40,0 | 60,0 | 100,0 | 100,0 |
| % у загальному обсязі | 2,2 | 2,2 | 5,6 | 3,3 | 3,3 |
| % у психолого-педагогічному циклі | 7,7 | 7,7 | 11,5 | 19,2 | 19,2 |

| ЗВО-4 | | | | | |
|-----------------------------------|------|------|------|-------|-------|
| Загальний обсяг (год.) | 40,0 | 52,0 | 52,0 | 80,0 | 100,0 |
| % у загальному обсязі | 2,3 | 2,9 | 2,9 | 4,6 | 5,7 |
| % у психолого-педагогічному циклі | 7,7 | 10,0 | 10,0 | 15,4 | 19,2 |
| ЗВО-5 | | | | | |
| Загальний обсяг (год.) | 30,0 | 40,0 | 60,0 | 100,0 | 110,0 |
| % у загальному обсязі | 1,6 | 2,1 | 3,1 | 5,2 | 5,7 |
| % у психолого-педагогічному циклі | 5,8 | 7,7 | 11,5 | 15,4 | 21,2 |

Якщо узагальнити отримані дані по різних університетам (табл.2), то можна побачити, що обсяг психологічних дисциплін поступово зростає впродовж 2015-2017 років (в середньому з 34 до 63,4 годин), а у 2018 році відбулося різке збільшення обсягу (в середньому з 63,4 до 92 годин за рік). Такий стрибок можна пояснити прийняттям Радою Вищої Освіти Ізраїля положень Інчхонської Декларації з питань освіти, в яких йдеться про оволодіння учнями необхідними ключовими компетенціями, зокрема психологічною компетенцією, яка полягає у здатності людини взаємодіяти у системі міжособистісних відносин, вмінні визначити емоційний стан інших людей, здатності до емпатії, тощо [4, 49]. Безперечно майбутні викладачі мають оволодіти зазначеною компетенцією під час первинної професіоналізації.

Таблиця 2

Середні показники обсягу годин з психологічних дисциплін
у підготовці майбутніх вчителів
(згідно навчальних планів бакалаврату ЗВО Ізраїля)

| | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 |
|-----------------------------------|------|------|------|------|-------|
| Загальний обсяг (год.) | 34,0 | 47,6 | 63,4 | 92,0 | 103,6 |
| % у загальному обсязі | 1,9 | 2,7 | 4,1 | 4,8 | 5,5 |
| % у психолого-педагогічному циклі | 6,6 | 9,2 | 12,2 | 17,0 | 19,9 |

Що стосується змістової структури психологічних дисциплін у різних ЗВО Ізраїля, під час аналізу навчальних планів виявлено їх неоднорідність, проте всі дисципліни, на відміну від українських ЗВО, є обов'язковими. Серед дисциплін психологічного спрямування хочеться відмітити незвичні для української спільноти, а саме: «Психосоматика та розвиток: від дитинства до дорослого віку», «Психологія викладання математики» (ЗВО-2), «Когнітивна психологія» (ЗВО-1), «Психолого-педагогічне консультування» (ЗВО-2), «Психологія спільноти бедуїнів» (ЗВО-4), «Психологія підліткового віку» (ЗВО-5).

Отже, психологічна підготовка майбутніх вчителів в ізраїльських закладах вищої освіти структурно представлена широким розмаїттям вивчення дисциплін психоло-

гічного циклу, що кількісно зростають за останні роки. З огляду на це, можна припустити, що дана тенденція позитивно впливає на рівень сформованості психологічної компетенції у студентів - майбутніх вчителів. Перспективою подальших досліджень може бути порівняльний аналіз навчальних планів українських та ізраїльських ЗВО та дослідження рівня сформованостей психологічних компетенцій.

Список використаної літератури:

1. Штейнмец А.Э. Психологическая подготовка к педагогической деятельности. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. - СПб, 1998 - 344 с.
2. Brabeck M.M. Assessing the assessments of teacher preparation // Theory into practice. – 2016. - Vol.55. - Issue 2. - special issue: SI – P.160-167.
3. Committee for the Evaluation of Education and Science Education Study Programs. General Report. 2015 - 24 p. Retrieved from <https://che.org.il/wp-content/uploads/2016/04/Education-and-Science-Teaching-QA-Committee-General-Report.pdf>
4. UNESCO. Incheon Declaration and SDG4 – Education 2030 Framework for Action. 2015. https://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/education-2030-incheon-framework-for-action-implementation-of-sdg4-2016-en_2.pdf

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

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

Одним із чинників успішності оволодіння професією є здатність майбутнього фахівця адаптуватися до її вимог, умов та інших особливостей. Одним із перших етапів такої адаптації є пристосування на етапі професійного навчання до традицій, норм і системи соціальних ролей, характерних для тієї чи іншої професії. Професійне навчання спричиняє суттєві зміни міжособистісних контактів, соціального статусу, життєвих стереотипів, сформованої системи взаємин з оточенням і потребує перегляду настановлень, відносин, уявлень про соціальні ролі так, щоб вони були адекватними заново сформованим умовам. Ефективність процесу адаптації значною мірою визначає успішність оволодіння студентами новою діяльністю. Особливо нагальною проблема адаптації є у майбутніх медичних працівників.[5]

Французький натураліст Ж. Бюффон стверджував, що основний механізм пристосування визначається прямим впливом умов середовища на організми, що змінюються відповідним чином. Надалі ця ідея спеціально вивчалася Ж.Б. Ламарком, Ж. Сент-Іллером, Г. Спенсером, Ч. Дарвінінм. [3]

Проте термін «адаптація» став уживатися в другій половині XVIII століття. Він походить від латинських слів «аФ» - до, «арШБ» - придатний, зручний, «арлаНо» - згладжування, «абарНо» - пристосування. Його появі у психологічній науці передувала низка

досліджень у біології, де під адаптацією розуміють комплекс взаємопов'язаних і різнорівневих явищ, які дають змогу цілим видам або окремим особинам краще пристосуватися до зовнішніх умов існування, при цьому удосконалюючи власні внутрішні функції організму. Відповідний інтерес до явища адаптації став початком серйозного вивчення цієї проблеми, яка потім вийшла за межі еволюційної теорії та загальної біології, стала проникати в інші галузі наукового знання. [3]

Процес соціально-психологічної адаптації має подвійний характер: з одного боку, це формування суспільних практик (Т.І. Заславська), пристосувальна діяльність, а з іншого - формування нових, ціннісних орієнтацій, що дають змогу вижити в мінливому суспільстві.

За результатами дослідження автор виокремлює три групи факторів, що впливають на соціально-психологічну адаптацію в нових для індивіда умовах:

- соціальні (освіта, досвід керівництва),
- особистісні (ціннісні орієнтації, статево-вікові характеристики)
- індивідуально-психологічні (особливості особистості індивіда).

На психологічному рівні адаптація здійснюється за допомогою успішного прийняття рішень, прояву ініціативи, прийняття відповідальності, антиципації результатів передбачуваних дій тощо. Ж. Піаже розглядав адаптацію як один з головних процесів інтелектуального розвитку дитини. Ним було виділено дві складові адаптації - акомодация й асиміляція. Акомодация визначалася Ж. Піаже як перебудова механізмів розумової активності з метою засвоєння нової інформації, а асиміляція - як привласнення зовнішньої події та перетворення її на уявну. Іншими словами, адаптація передбачає, що відбувається набуття знань, умінь і навичок, компетентності та майстерності, а також змінюється психічна організація людини, когнітивні (сенсорні, перцептивні, мнемічні тощо) та особистісні (мотивація, цілетворення, емоції тощо) процеси. [5]

Стрес у медичних працівників завжди був обумовлений низкою специфічних особливостей професії: величезною відповідальністю за життя та здоров'я пацієнтів, тривале перебування в «полі» негативних емоцій (страждання, болю, відчаю, роздратування). Військові дії є одним із факторів, що мають найбільший негативний соціальний вплив і приклад широкого та повсюдного насильства, яке неминуче впливає на зв'язки з громадськістю, економіку, систему охорони здоров'я та соціальну стабільність країни. [1]

Медичний персонал в умовах війни знаходиться під впливом не тільки значного ризику виникнення стресових станів, психічної дезадаптації і нервово-психічних розладів, але й загрози здоров'ю та життю. Негативні, а іноді й руйнуючі впливи стають причиною виснаження ресурсів організму, зниження працездатності, виникненню міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем тощо. Тривале здійснення своїх службових обов'язків у напружених обставинах призводить до дезадаптації та зниження стійкості організму. Сором і почуття провини «прив'язують» людину до її минулого. Пригнічені негативні спогади та емоції, іноді штучно пригнічені алкоголем або іншими турботами, можуть стати постійним джерелом внутрішньої напруги та професійного стресу. [2]

Щоб встояти у стресових ситуаціях, людина продовж свого життя виробляє так звану копінг-стратегію - систему цілеспрямованої поведінки для усвідомленого оволодіння ситуацією для зменшення руйнуючого впливу стресу. Концепт «копінг» допомагає зрозуміти сутність адаптивності / дезадаптивності людської поведінки, оскільки не

тільки стрес є істотним фактором зниження продуктивності людини, дисфункціональності його стану, але і те, як людина протистоїть йому.[1]

Поведінкові копінг-стратегії поділяються:

- Активні
- Пасивні
- Адаптивні
- Деадаптивні

Стратегія подолання стресових ситуацій (SACS) була створена С.Хофболлом та адаптована Н. Е. Водоп'яноюю. Асертивна модель характеризується вмінням будувати відносини у бажаному напрямку; вмінні звернутися з проханням, відмовити у проханні, передбачає наполегливість, активність, соціальну спрямованість та впевненість у собі. Вступ до соціального контакту - це вміння вирішувати проблемні ситуації спільно з іншими людьми. Це просоціальна поведінка, що виражається у потребі в міжособистісних відносинах, контактах з іншими людьми, здатності до співпраці чи компромісу, прагненні до об'єднання, спільної діяльності для досягнення близьких чи аналогічних цілей. [4]

Пошук соціальної підтримки - це спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Обережні дії - прагнення уникнути ризику невдачі, схильність до перестраховування, тривалий аналіз варіантів вирішення та можливих наслідків (продуктивна прокрастинація). Імпульсивні дії характеризуються швидким, необміркованим прийняттям рішень або дотриманням інтуїтивних імпульсів. Уникнення - це відмова від вирішення проблемної ситуації або переключення на щось інше. Маніпулятивні дії - вид переможної поведінки, при якому «маніпулятор» досягає своїх цілей за рахунок різних «хитрощів», лестощів, фальші або «гри на почуттях» інших людей. Асоціальні дії - відмова від конвенційних норм, протиправні дії, ворожість, недовіра, руйнація соціальних зв'язків. Агресивна поведінка, тобто ворожість по відношенню до суб'єктів комунікації, базується на агресивному сприйнятті та потенційно агресивній інтерпретації поведінки інших людей, буває часто пов'язаною зі стійким особистісним світосприйняттям та світорозумінням, що здебільшого призводить до конфліктів та руйнування довірчих відносин.[2]

Отже, узагальнюючи представлені міркування дослідників, варто зазначити, що вони визначають адаптацію, з одного боку, як процес пристосування до системи, а з іншого - як стан відносин з цією системою (процес і результат). Наслідком цього процесу є адаптованість - рівень фактичного пристосування людини, рівень її соціального статусу та самовідчуття - задоволеності або незадоволеності собою і своїм життям. Протилежним до адаптованості явищем є дезадаптованість, яка завжди є психосоматичною (як душі, так і тіла). Виразитися дезадаптація може у трьох формах: невротичній (неврози), агресивно-протестній та капітулятивно-депресивній.

Список використаної літератури:

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Перелигіна Л.А., Ситник М.Ю. Професійний стрес пожежних рятувальників і ме-

дичних працівників в екстремальних умовах діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2013. № 13. С. 206 - 215.

3. Синдром емоційного вигорання у медичній післядипломній освіті/ Єхалов В. В., Кравець О.В., Криштафор Д.А., Станін Д.М., Хоботова Н.В. Новини медицини та фармації, 2021. №4(751). С.13.

4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336с.

5. Феномен прокрастинації на етапах вищої медичної освіти/ Єхалов В.В., Кравець О.В., Бараннік С.І., Пилипенко О.В. та ін. Новини медицини та фармації, 2021. № 15, 16 (775, 777). С. 16-17.

СЕКЦІЯ 6

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО:
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ СТАТУСНО-РОЛЬОВИХ ПОЗИЦІЙ У ГРУПІ

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

Актуальність дослідження. Взаємозв'язок між самооцінкою особистості та її статусно-рольовою реалізацією в групі може бути вирішальним фактором, що визначає поведінку людини та її місце в групі. Дослідження цієї проблеми дозволить з'ясувати, як самооцінка впливає на поведінку особистості в групі, яку роль вона приймає та який статус в групі займає. Результати такого дослідження можуть мати важливі практичні застосування для розвитку особистості та покращення її статусу в групі, а також для розуміння динаміки міжособистісних взаємин в групі. Зокрема, дослідження взаємозв'язку самооцінки та статусу в групі може допомогти розкрити механізми формування лідерських якостей в особистості, з'ясувати, які фактори сприяють становленню особистості з високим соціальним статусом та впливають на її поведінку та взаємодію з іншими учасниками групи.

Метою дослідження є вивчення взаємозв'язку між самооцінкою особистості та її статусно-рольовою реалізацією у групі.

Першим, хто ввів поняття «самооцінка» у структуру особистості, був В. Джеймс, який почав вивчати цей феномен ще у 1892 році. Він виділяв залежність самооцінки від характеру взаємовідносин індивіда з іншими людьми. Такий підхід був ідеалістичним, так як спілкування індивідів розглядалося незалежно від реальної його основи – практичної діяльності [1].

Самооцінка є важливою ланкою процесу саморегуляції діяльності та впливає на вибір цілей, емоційний та мотиваційний стан людини, а також на її оцінку та ставлення до досягнутих зовні цілей. Вона є утворенням, яке піддається впливу зовні, тому регулює діяльність людини в різних напрямках.

Виділяють актуальну (те, що вже досягнуто) і потенційну (те, на що здатна конкретна особа) самооцінку. Самооцінка може бути високою і низькою, розрізнятися за ступенем стійкості, самостійності, критичності [3].

Людина може оцінювати себе адекватно і неадекватно (завищувати або занижувати свої досягнення) [4].

При оптимальній адекватній самооцінці суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично відноситься до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та досягнення у певній діяльності, вміє ставити перед собою досяжні цілі [5].

Неадекватна (завищена або занижена) – самооцінка деформує внутрішній світ особи, створює її мотиваційна і емоційно-вольова сфери і тим самим перешкоджає гармонійному розвитку [5].

Представник феноменологічного підходу Н. Бранден вказує на самооцінку, як аспект самоповаги, впевненість людини в тому, що її методи взаємодії з дійсністю принципово вірні і відповідають вимогам реальності [1].

Однак зарубіжні психологи (Р.Бернс, І.С. Кон, М.Б. Розенберг, Є.Т. Соколова, К. Роджерс) вважають, що самооцінка - це механізм, який допомагає забезпечити узгодженість вимог людини до себе з оточуючим середовищем. Поняття самооцінки входить до складу теорії особистості або «Я-концепції», що описує установки, спрямовані на самого себе [1].

На відміну від зарубіжних авторів, вітчизняних дослідженнях (О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, В.В. Столін) більший акцент робиться на вивченні процесу формування особистості, її підструктур і механізмів цього формування, включаючи самооцінку. Проблема самооцінки розглядається з двох позицій: зв'язок між особистістю та самооцінкою та зв'язок між самосвідомістю та самооцінкою [1].

Статусна роль - це соціальна позиція людини в групі, що визначається рівнем її влади, престижу, поваги та інших соціальних властивостей. Ця роль передбачає виконання конкретних функцій та пов'язана з очікуваннями та стереотипами, які існують у групі [2].

Статус — становище індивіда в системі міжособистісних відносин у групі, суспільстві, його права, обов'язки і привілеї [2].

Позиція. *Позиція* — погляди, уявлення, установки особистості відносно умов її життєдіяльності [2].

У тлумаченні цього поняття склалися такі підходи:

— соціологічний. Тлумачить позицію як щось зовнішнє до особистості, її місце в системі відносин, умови, за яких людина діє як особистість (О. Конт, Г. Спенсер)[2];

— психологічний. Розглядає (П. Жане, Р.Б. Кеттел, Г.В. Олпорт) позицію як внутрішній компонент структури особистості [2].

Позиція особистості показує реальне діяльне ставлення людини до подій. У ній виявляються цінності особистості [2].

Роль. *Роль* — певна соціальна, психологічна характеристика особистості, спосіб поведінки залежно від її статусу і позиції у групі, суспільстві, в системі міжособистісних, суспільних відносин [2].

Кількість ролей, їх діапазон визначається різноманітністю соціальних груп, видів діяльності й відносин, до яких залучена особистість. Але жодна роль не вичерпує особистості повністю, людина протягом свого життя виконує безліч ролей. Постійне виконання однієї чи кількох ролей сприяє їх закріпленню [2].

3 проаналізованих наукових праць можна виявити, що в групах з високим ступенем різноманітності статусних позицій було сприйнято більше розбіжностей, ніж в групах з меншою різноманітністю статусних позицій. Також автори зазначили, що групи зі спільними цілями та взаємодією між учасниками, яка базувалася на повазі та взаєморозумінні, сприяли кращому розумінню розбіжностей порівняно з групами, в яких була менша співпраця та більша конкуренція [6].

Ще декілька досліджень, які були вивчені різними авторами вказують на тісний взає-

мозв'язок між самооцінкою та пам'яттю, творчістю, мотиваційною сферою, когнітивними навичками і соціальною активністю.

На нашу думку існує чіткий та достовірний взаємозв'язок між самооцінкою та статусно-рольовою позицією у групі, який був доведений статистичною обробкою. Керуючись індивідуальними стратегіями можна виділити стиль поведінки у студентів за такими критеріями, як: авторитарність, егоїстичність, агресивність, підозрілість, підпорядкування, залежність, доброзичливість та альтруїзм.

В якості вибірки виступили студенти різних університетів та спеціальностей у віці від 17 р. в кількості 24 осіб. Для статистичної обробки показників нами використовувався кореляційний аналіз Спірмена при умові, що показники кореляції будуть більшими за критичний коефіцієнт за рівнем значимості 0,05.

Таким чином, можна зазначити, що самооцінка виступає неодмінною умовою здійснення ефективної взаємодії особистості зі світом і робить глибокий вплив на її мислення, емоції, бажання, цінності, цілі та поведінковий стиль. Можна констатувати, що науковці дотримуються єдиної позиції стосовно того, що самооцінка, як складова структури особистості, імпліцитно бере участь у регуляції її діяльності та поведінки, визначає та спрямовує весь процес саморегуляції, становлення і самовдосконалення людини [1].

Список використаної літератури:

1. Калюжная Е., Шевергина М. Влияние самооценки личности на ее академическую успешность у молодшему школьному возрасту. *Young scientist*. 2016. № 5(32). С. 559–563.
2. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія особистості і спілкування. 2004. 576 с.
3. Захарова А. Психологія формування самооценки. Мінськ, 1993. 185 с.
4. Визначення і розуміння студентами понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів. 2012. Т. 3, № 98. С. 80–84.
5. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. М., 1984. 335 с.
6. Bales R., Leiner R. Social Roles and the Perception of Ambiguity in Small Discussion Groups. *Social Forces*. 1968. Vol. 2, no. 46. P. 211–218.

РОЛЬ АСЕРТИВНОСТІ У ВИБОРІ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

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

Конфліктні ситуації є невід'ємною частиною життя сучасного суспільства. Коли їх неможливо успішно вирішити, відносини погіршуються, потреби залишаються незадоволеними, а психологічний стан людей погіршується. Що сприяє конструктивному вирішенню конфліктів. На цьому етапі все більша увага досліджень зосереджується

на оптимальному виході з конфліктних ситуацій, наприклад, на самоствердженні, яке сприяє успіху в різних сферах життя, і ставить явище на центр. К. Томас і Р. Кілман виділили і описали п'ять стилів поведінки в конфліктних ситуаціях. Кожен має переваги та недоліки [1]. Людина може віддати перевагу одному або декільком стилям, які застосовуються більшу частину часу, або вибрати один із п'яти стилів залежно від ситуації.

Мета дослідження: визначити залежність вибору стратегій вирішення конфліктів від рівня асертивності.

Основною гіпотезою нашого дослідження стало припущення про те, що асертивність обумовлює вибір стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

Асертивність — це стиль спілкування, який дозволяє людині вільно висловлюватися і захищати себе, зберігаючи при цьому повагу до інших і розвиваючи впевненість у собі без необхідності доказів потреб і почуттів [2]. Бути наполегливим означає висловлювати свої бажання, враховувати бажання та почуття інших і захищати своє право на справедливе ставлення. Позитив має багато переваг. Це сприяє успішному спілкуванню, підвищує впевненість і самооцінку, а також усуває гіркоту, яка походить від незадоволених потреб і бажань. Асертивність допомагає врівноважувати конфлікти та проблеми, приймати рішення та підвищувати самооцінку, що, у свою чергу, викликає повагу з боку інших і замінюється почуттям розуміння та контролю [3].

Тема асертивності та поведінкової релевантності в конфліктах привертає увагу. У зв'язку з цим постає питання про те, які особистісні характеристики допомагають людям знаходити конструктивні рішення в конфліктних ситуаціях і запобігати конфліктам, які руйнують відносини, викликають стрес і знижують психологічне благополуччя. Знаючи цей зв'язок, можна реалізувати свідомий розвиток асертивності, тобто зменшити негативний вплив конфлікту на особисте та соціальне життя людей [4].

Залежно від ситуації асертивна людина може або вирішити проблему безконфліктно, або свідомо обрати конфлікт як найбільш доцільний спосіб вирішення цієї проблеми. Дослідники І.В.Козич, О.В.Гречановська, Т.Ю.Ульянова підкреслюють важливість розвитку асертивних навичок поведінки для успішного вирішення конфліктних ситуацій і пропонують різні способи зробити це [2]. Також одним із пріоритетних напрямків роботи ми вважаємо розвиток самовпевненості, щоб зменшити руйнівні наслідки конфлікту.

Емпіричне дослідження проходило на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса серед здобувачів університету. Загальна кількість досліджуваних складала 30 осіб, студенти 1,3 і 4 курсів. З ними були проведені такі методики: тест ТОКАС, тому що він вимірює не тільки загальну напористість, а й рівень окремих компонентів, для визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях використовувався тест К. Томаса, а для властивостей особистості, які можуть мати значення для дослідження, — тест самооцінки психічних станів Х. Айзенка, опитувальник у дослідженні психосоціальної адаптації (SPA) К. Роджерса - Р. Даймонд і опитувальник.

Щоб перевірити, що рівні самовпевненості та її компоненти, які ймовірно, будуть різними у групах з високим і низьким рівнем конфлікту, було проведено порівняльний аналіз двох незалежних груп. Проведений аналіз показав, що відмінності між групами за рівнем компоненту асертивності не були статистично значущими ($p > 0,05$), досить незначними і навіть різноспрямованими. Середні показники за шкалами емоційні елементи твердження, поведінкові елементи твердження та контролюючі/регулюючі еле-

менти твердження були дещо вищими в групі із середнім і сильним конфліктом, тоді як когнітивно-семантичний фактор був дещо вищим у групі з низьким рівнем конкуренції, тобто випадковості цих відмінностей підтверджені.

Важливість емоційної складової в процесі адаптації недооцінюється, але насправді виявляється важливішою за підготовку до дії, за коефіцієнтом кореляції ($r=-0,31$, $p=0,009$), статистично значущим. Також були отримані результати за Шкалами «загальні показники напористості» та «емоційний дискомфорт». Емоційний компонент асертивності прямо корелює з емоційним комфортом за інтегральною шкалою емоційного комфорту ($r=0,28$, $p=0,019$) та емоційним дискомфортом ($r=-0,34$, $p=0,004$). Статистично значуща обернена кореляція також виявлена для емоційного дискомфорту ($r=-0,25$, $p=0,037$) за тими ж коефіцієнтами когнітивно-семантичного компонента асертивності.

Таблиця 1. Показник рівня асертивності у студентів після проведення методики на «Асертивність»

| Рівень асертивності | Розподіл досліджуваних за рівнем асертивності, % |
|---------------------|--|
| Низький | 24 |
| Середній | 56 |
| Високий | 17 |

Тісний зв'язок між нашими когнітивними здібностями та емоціями був підкреслений статистично значущими балами за когнітивно-семантичним компонентом шкал напористості та емоційного дискомфорту. Згідно з коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона, результат статистично значущої оберненої кореляції між поведінковим компонентом асертивності та контрольним внутрішнім локусом ($r=-0,24$, $p=0,045$) виявилось неочікуваним. Те, що врахування інтересів інших у власних діях послаблює віру в те, що все залежить виключно від вас самих, можна лише припустити, але не можна виключити та потребує подальшого дослідження. Загальна напористість прямо корелювала зі шкалою «Сила контролю» або «Вбудована перевага» ($r=0,27$, $p=0,02$) і обернено пропорційно зі шкалою «Контрольність» ($r=-0,31$, $p=0,045$) також була статистично значущою. Подібним чином два компоненти асертивності — афективна та когнітивна семантика — прямо та обернено корелюють із загальною шкалою домінування ($r=0,28$, $p=0,02$ та $r=0,27$, $p=0,02$ відповідно). То — шкала «здатність до контролю» ($r=-0,29$, $p=0,02$ або $r=-0,24$, $p=0,04$).

Методологія Х. Айзенка Кореляційний аналіз шкали асертивності та її компонентів із показниками «Тривога», «Фрустрація», «Агресія» та «Ригідність» дав статистично значущі результати, а не ($p>0,05$). К Роджерс — Р. Даймонд виявив кілька статистично значущих зв'язків. Результати свідчать про те, що наполегливі люди демонструють протилежність розладам адаптації: вони реалістично оцінюють ситуації та пристосовуються до них.

Гіпотеза про те, що асертивність обумовлює вибір стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях підтвердила позицію про підкреслення гнучкості поведінки асертивних індивідів та їхньої здатності свідомо оцінювати бажаність вступу в той чи інший конфлікт. З сильним «его» впевнені люди можуть впоратися з напругою конфлікту, тому вони бояться бути втягнутими в прямий конфлікт, якщо відчувають, що повинні захищати власні інтереси. Але з іншого боку, якщо ми знайдемо інший вихід, ми не будемо загострювати ситуацію без потреби. Тому що впевнені в собі люди бачать багато

можливостей для вирішення спірних проблем. Однак слід зазначити, що проведені дослідження мали певні обмеження, які могли вплинути на результати. Замість об'єктивної оцінки використовувалася шкала конфлікту самооцінки, яка могла б дати більш точні результати. Крім того, оскільки в досліджуваній групі була певна особливість, у якій лише троє людей віднесли себе до конфліктних, самооцінка конфлікту групою є середньою або високою. Можна припустити, що результати можуть відрізнятися при порівнянні груп з низьким і високим цільовим конфліктом. Тому ми робимо висновок, що питання доречності асертивності та конфлікту потребує подальших досліджень.

За результатами роботи рекомендовано розвивати напористість і гнучкість у використанні різних стилів поведінки в конфліктах з метою підвищення ефективності вирішення конфліктних ситуацій. Ми робимо це, використовуючи психоосвіту, підвищуючи нашу обізнаність про компоненти самовпевненості та переваги кожного стилю поведінки, проводячи тренінги, які дозволяють нам грати з різними способами реагування на ситуації, і розвиваючи нову поведінку, якої ніколи не бачили до вивчення стратегії, використовувався в минулому.

Список використаної літератури:

1. Лучків В. З. Онтогенетична динаміка асертивності підлітків. Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2015. Т. 3 випуск 38. С. 478-485.
2. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності у молоді: підруч. кандидат куб. наук: 19.00.07 / Житомир. ДУ імені І. Франка. національний пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Житомир, 2017. 200 с.
3. Подоляк Н. М. Особистісно-психологічні особливості асертивності індивідуальності: трактат. ... кандидат куб. наук: 19.00.01 / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2014. 200с.
4. Шинкар М. І. Проблема самоствердження в сучасному суспільстві. Вісник Університету оборони України. 2020. Т. 1. Випуск 54. С. 210-213.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА УЯВЛЕННЯ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

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

У статті розглядається вплив засобів масової інформації (ЗМІ) на психіку та особистість людини. Розглядаються різноманітні аспекти цього впливу, включаючи емоційний стан, формування світогляду, розвиток критичного мислення, а також вплив на підростаючу особистість.

Ключові слова: ЗМІ, інтернет, медіа, маніпуляція, особистість, свідомість.

За останні десятиліття значно зросла роль засобів масової інформації у впливі на особистість. Серед них провідне місце належить телебаченню, яке стало незамінною частиною багатьох сімей. Телебачення поступово витісняє газети та журнали, а також

конкурує з радіо завдяки новій технології, такій як цифрове та супутникове телебачення, а також комп'ютерні технології. Однак, це призводить до складнішого контролю за чистотою ефіру через збільшення оперативності передачі інформації.

Ще одним засобом впливу на особистість є доступний високошвидкісний Інтернет, який деякий час тому використовувався головним чином на великих підприємствах та організаціях. В сучасний час, за допомогою Інтернету, можна отримати інформацію значно легше та швидше, навіть не виходячи з дому.

Масова інформація завжди відображає взаємодію конкретних людей, тому для розвитку та аналізу її впливу на свідомість громадян необхідно мати сучасне психологічне розуміння особистості.

Однак, головною складністю полягає в тому, що реальність, яку пропонують сучасні ЗМІ, часто опосередкована чиєюсь думкою, спрощена та не завжди надає можливостей для роздумів та аналізу.

Кількість інформації на планеті подвоюватиметься як мінімум кожні два роки, і лише 35 % з усього масиву інформації являтиме суспільну цінність[1].

Сьогодні в сучасній психології існує наукове підґрунтя, що дозволяє вивчати психологічні закономірності функціонування ЗМІ та їх вплив на свідомість людини. Теоретичні основи психології ЗМІ були закладені одночасно з формуванням багатьох наукових напрямків у психології, які стали класичними, що забезпечує надійність, достовірність та науковість даної галузі. Особливе значення в цьому контексті мають наукові парадигми загальної, соціальної психології та психології розвитку особистості. Продовжується розвиток і застосування новітніх технологій в навчальних закладах і в сфері дозвілля молоді, що потребує ретельного аналізу проблем виховання нового покоління в умовах комп'ютеризованого світу.

ЗМІ – система установ та закладів, створених з метою публічного, оперативного розповсюдження інформації про події та явища у світ, країні чи регіоні необмеженого кола осіб, суб'єктів, та зорієнтованих на виконання певних суспільних задач [2].

Засобами масової інформації (ЗМІ) є будь-які засоби, які використовуються для масового поширення інформації, такі як газети, журнали, радіо, телебачення, Інтернет, соціальні мережі тощо. Вони відіграють важливу роль у формуванні і зміні світогляду, переконань і цінностей людей, а також у впливі на їхню поведінку та рішення. ЗМІ можуть мати різний ступінь впливу, залежно від розміру аудиторії, контенту та способу подачі інформації.

Зміст передач, повідомлень, подій, що транслюються через ЗМІ, створюються з урахуванням особливостей, закономірностей та механізмів психологічного впливу. Під психологічним впливом розуміється навмисне цілеспрямоване втручання у процес психологічного відображення дійсності та становлення особистості людини за допомогою психологічних засобів. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним, у зв'язку з чим виникла проблема нанесення ЗМІ шкоди психічному здоров'ю людини, зокрема дітей та молоді [3].

Для розуміння ролі ЗМІ у суспільстві потрібно визначити наслідки впливу масових комунікацій на громадськість, серед яких виділяють декілька категорій. До першої категорії відносять поведінкові наслідки, де людина здійснює ті чи інші дії після того як вона бачить, що хтось веде себе аналогічно [4].

Значний вплив ЗМІ помітно на формуванні психологічних установок. Вони є склад-

ними психологічними процесами, що включають інтелектуальний та довірливий компоненти, але їх динаміка, на значну частину, є залежною від емоційних факторів. Це робить вплив ЗМІ на установки людини особливо помітним в цій сфері. Якщо ЗМІ буде використано вірно, то можна програмувати цілий комплекс установок стосовно будь-якого об'єкту. Установки програмуються значно легше, ніж дії людини, адже вони впливають на наступну поведінку та на те, як людина сприйматиме подальшу інформацію, відображаючи особисте сприйняття світу, подій та явищ.

Впливи, створювані засобами масової інформації, не є самодостатньою психологічною категорією. Особливого значення набувають наслідки цих впливів. Визначаючи наслідки дії ЗМІ, необхідно пам'ятати про сукупний (кумулятивний) ефект. Більшість повідомлень або образів, що з'являються у ЗМІ, ми бачимо або чуємо десятки, якщо не сотні і тисячі разів [5].

Знайти баланс між свободою слова та захистом від маніпулювання масовою свідомістю є важливим завданням для будь-якого суспільства. З одного боку, свобода слова необхідна для забезпечення демократії та висловлювання різних точок зору. Це дозволяє громадянам виражати свої погляди, критикувати владу та вимагати змін.

З іншого боку, свобода слова може бути використана для маніпулювання масовою свідомістю. Засоби масової інформації можуть використовувати різні техніки, такі як спотворення фактів, підбір певних слів та зображення, щоб впливати на переконання та поведінку громадян. Це може призводити до спотворення реальності, поділу суспільства та приниження почуття гідності людей.

Базуючись на цьому, можна виділити дві основні категорії маніпуляцій: оперативні маніпуляції, які мають на меті впливати на свідомість та поведінку людей в найближчий час, та стратегічні маніпуляції, спрямовані на досягнення довгострокових цілей.

«Оперативна (або ситуаційна) маніпуляція полягає в тому, що, використовуючи вже наявні в свідомості людей цінності, потреби, стереотипи, звички, маніпулятор змушує їх сприймати ту або іншу соціальну інформацію так, як йому вигідно, й спрямовує їхні соціально значущі дії у потрібне для себе річище. Широкі маси людей діють так, як це спланував маніпулятор: голосують чи не голосують, мітингують, створюють хаос або, навпаки, дотримуються порядку й демонструють велику організованість.

Стратегічна маніпуляція полягає в тому, що упродовж багатьох років у свідомості людей формуються ті цінності, потреби, ідеї, стереотипи, звички, які й самі по собі сприяють підтримці стабільності вигідного маніпуляторіві політичного й економічного ладу й можуть бути використані в оперативній маніпуляції, якщо з'явиться така потреба.» [6]

В сучасному світі подача інформації набула кліпового характеру. За бажанням людей швидко і легко отримати необхідну інформацію, зменшується кількість довгих пояснень і відсутність коментарів. У зв'язку з цим, спостерігається збільшення кількості рекламних повідомлень, відеокліпів, стислих анонсів та оглядів, які надаються без додаткових пояснень. Це може призвести до деградації логічного мислення споживачів медіа.

Яскраві та привабливі візуальні образи впливають на сприйняття інформації і викликають ілюзію отримання достовірних знань про світ та події в ньому. Привабливість візуального образу може мати більший вплив на споживача, ніж сама інформація, яку він сприймає. І це може вести до того, що споживачі отримують неповну або невірну інформацію про події в світі.

Кольори та музичний супровід мають значний вплив на психіку людини, особливо в контексті візуальної інформації, такої як картинки і відео. Кожен колір може налаштувати на різні емоції та настрої, що в свою чергу може вплинути на сприйняття інформації. Застосування правильних кольорів може надати повідомленню певних емоційних асоціацій, що зробить його більш запам'ятовуваним та привабливим для глядачів.

Наприклад, червоний колір може надати повідомленню більшої важливості та привертати увагу, тоді як блакитний колір може пом'якшити повідомлення та зробити його менш провокативним. Також важливим елементом є музичний супровід, який може доповнити емоційну палітру картинки або відео та стимулювати певні емоції у глядачів.

Крім того, увага до візуального каналу має бути максимальною, оскільки сприйняття інформації через цей канал піддається фільтрації з боку глядача. Люди більше схильні до сприйняття зовнішньо привабливого образу, особливо того, що найбільше наближений до їхнього умов існування. Якщо образ зрозумілий та відчутний, то він стає більш доступним та легше сприймається.

У сучасному світі молодь відчуває значний вплив ЗМІ на своє становлення та формування особистості. Високий рівень доступності різноманітних медіа-форматів (телебачення, інтернет, соціальні мережі тощо) сприяє поширенню ідеалів і стереотипів поведінки. Учасники шоу-бізнесу, інфлюенсери, актори та спортсмени стають об'єктами ідеальних взірців для більшості молоді, які намагаються бути схожими на своїх ідеалів. За рейтингом ідеалами для молоді є представники розважального бізнесу та гламурного світу, що відображає сучасні тенденції. Проте, рідкісним випадком є вибір літературних героїв, вчених або історичних діячів.

Висновки. ЗМІ в сучасному світі займають важливе місце в інформаційному просторі, і впливають на ментальне здоров'я людини. в наш час ЗМІ широко використовують технології, які максимально привертають увагу глядача, читача або слухача. Відео та аудіоматеріали, яскраві картинки та постійні новини змушують людину викладати своє психічне здоров'я на вітар інформаційного потоку. Це може призвести до збільшення рівня тривоги і стресу у людей, а також до зниження самооцінки та віри в себе. ЗМІ можуть вплинути на формування стереотипів та ідеалів у молодого покоління. На підлітків та молодь особливо сильний вплив масової культури та соціальних мереж, де вони стикаються з безліччю ідеалів, які можуть бути не реалістичними та недосяжними. Це може призвести до розвитку негативних емоцій та комплексів у підростаючої особистості.

Для підвищення ефективності сприйняття інформації та запобігання негативному впливу ЗМІ на ментальне здоров'я, важливо звертати увагу на відповідальну споживчу поведінку. Необхідно вибирати достовірні джерела інформації, а також уникаємо перевантаження інформацією, роблячи перерви в споживанні ЗМІ. Крім того, важливо підтримувати баланс між відпочинком та роботою зі ЗМІ, використовуючи різні методи зняття стресу і підтримки психічного здоров'я.

Список використаної літератури:

1. <https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-12.html>
2. Череповська Н. Медіа-освіта в сучасній школі / Н. Череповська // Соціальний педагог. – 2009. - 6. – С.15-26.

3. <https://core.ac.uk/download/42971030.pdf>
4. http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/4771/1/Influence_of_mass_media_on_personal_development.pdf
5. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6191/1/Koval.pdf>
6. <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/54992/1/Хоменко-Семенова%20Л..pdf>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ ТА МУЗИЧНИХ ВПОДОБАНЬ У МОЛОДІ

***Демченко А.В.**, здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»,*

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Науковий керівник: Васюк К.М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Актуальність. В дослідженні проводиться аналіз понять музичні вподобання, темперамент та індивідуальні риси особистості а також розглядається проблема взаємозв'язку між музичними вподобаннями особистості та її індивідуально-типологічними рисами.

Постановка проблеми. Метою нашого дослідження є встановити чи існують взаємозв'язки між музичними вподобаннями та індивідуально-типологічними рисами особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням теми індивідуально-типологічних рис особистості займалися наступні вчені А.Г. Ковальов, Гіпократ, Е. Кречмер, Е. Шенлдон, І.П. Павлов, К. Юнг, З. Фрейд, Г.-Ю. Айзенк, К. Бріггс, І. Майер-Бріггс, А.Г. Шмельов, В.І. Похилько.

Відповідно до досліджень, індивідуально-типологічні риси особистості визначають як стійкі психічні властивості, що постійно проявляються та забезпечують певний рівень поведінки та діяльності.

Темперамент – динамічна характеристика психічних процесів і поведінки людини, що виявляється в їх швидкості, інтенсивності, мінливості та інших характеристиках.

За І.П. Павловим, виділяють чотири типи темпераменту відповідно до типу нервової системи:

1. Сангвінічний тип темпераменту – має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи.

2. Холеричний – сильний, нерівноважений, рухливий тип нервової системи.

3. Флегматичний – сильний, врівноважений, інертний тип.

4. Меланхолічний – слабкий, нерівноважений, інертний тип нервової системи.

Окрім класифікації І.П. Павлова існує ще ряд класифікацій темпераменту.

Вивченням впливу музики на психіку людини займалися наступні дослідники: Л. Мазель, Є.В. Назайкінський, М.В. Субота, А. Норт, Ю. Бюрев, В.Г. Мозгот, В.Н. Шацька, Равлінгс, П. Ренфру, Д. Левітін, Л. Голберт, Ч. Бісун, П. Коста, Р. Маккрей, У. Норман, Л. Голдберг, О.Ю. Коржова, М.В. Димнікова, Л. Новлес, Р.К. Хул, Н. Снігг, П.Г. Данн, Б. де Рюйтер, Д.Г. Баухуїс та інші.

Музичні вподобання - вибір, що дозволяє задовільнити естетичні потреби окремо взятої особистості.

Дослідження на виявлення взаємозв'язку між особистістю та музичними вподобаннями провів дослідник К. Л. Новлес [1]. Він визначив чотири різні музичні пропорції, що включають наступні категорії: інтенсивну та бунтівну, оптимістичну та звичайну, енергетичну та ритмічну. Дослідження проводились з використанням моделі «Велика П'ятірка». К. Л. Новлесом було виявлено наступні закономірності: інтенсивна та бунтарська музика найбільше корелює із відкритістю до нового досвіду, рефлексивна, складна, енергійна – із екстраверсією, емоційною стабільністю, доброзичливістю та відкритістю до нового досвіду. Енергійна музика корелює із екстраверсією, доброзичливістю, емоційною стабільністю та

Бадьюру та традиційну музику обирають люди з екстраверсією, доброзичливістю, сумлінністю.

Автор дослідження зазначив, що його робота підтверджує наявність прямої кореляції між рисами особистості та її музичними вподобаннями. П. Г. Данном, Б. де Рюйтером та Д. Г. Баухуісом [2] було зазначено, що використання жанру для категоризації музичних уподобань має певні обмеження: неоднозначна природа репрезентації музичного жанру ускладнює пошук зв'язків між музичними вподобаннями та особистістю.

Виклад основного матеріалу. З метою перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку між типом нервової системи та вибором музичних жанрів, ми використали наступні методики: авторська анкета «Музичні вподобання молоді», мета якої визначити музичні вподобання респондентів, а також вплив музики на їх емоційний стан, методику «Формула темпераменту» за Беловим [3], задля розподілення людей за типом домінуючого темпераменту та модель «Велика п'ятірка» [4] для виявлення основних рис особистості.

Для дослідження в якості вибірки було залучено 54 людини віком від 16 до 32 років. Вони були розподілені на групи в першій серії дослідження за типом темпераменту: холеричного типу темпераменту 27,7%, сангвінічного та меланхолічного типу темпераменту 25,9%, флегматичного типу темпераменту 20,4% відповідно до методики Белова (таблиця 1).

Таблиця 1. Розподіл типів темпераменту відповідно до методики Белова (%)

| Тип темперамента | Відсоткове значення |
|------------------|---------------------|
| Холеричний | 27,7 |
| Сангвінічний | 25,9 |
| Флегматичний | 20,4 |
| Меланхолічний | 25,9 |

В другій серії на групи за методикою «Велика п'ятірка» респондентів було розподілено на наступні 10 груп (таблиця 2): екстравертовані особистості, що становлять 57,41%, інтровертовані 42,59%, особистості із прихильністю 57,47%, із відстороненістю 42,59%, із самоконтролем 48,15%, з імпульсивністю 51,85%, емоційною стійкістю 40,74%, емоційною нестійкістю 59,26%, експресивністю 83,33% та практичністю 16,67%.

Таблиця 2. Відсоткове співвідношення критеріїв, виділених за моделлю «Велика п'ятірка» (%).

| Критерій | Відсоткове значення |
|--------------|---------------------|
| Екстраверсія | 57,51 |

| | |
|----------------------|-------|
| Інтроверсія | 42,59 |
| Прив'язаність | 57,41 |
| Відстороненість | 42,59 |
| Самоконтроль | 48,15 |
| Імпульсивність | 51,85 |
| Емоційна стійкість | 40,74 |
| Емоційна нестійкість | 59,26 |
| Експресивність | 83,33 |
| Практичність | 16,67 |

В ході дослідження було виділено наступні популярні жанри: поп – 72,2% серед опитуваних, рок – 66,7%, джаз – 37%, метал – 33,3%, класика – 25,9%, хардрок – 22,2%, народна музика – 20,4%, блюз 18,5%, lo-fi – 16,7%. Найменш популярними виявились жанри реггі, фонк, реп, інді, що становили 3,7% серед опитуваних, ритм-н-блюз та електроніка становили лише 1,9%.

Було виявлено наступні закономірності: серед усіх типів темпераменту, люди із меланхолічним типом серед улюблених жанрів виділяють рок – 71,43% серед опитуваних, на відміну від інших типів темпераменту, що надають перевагу поп-музиці, відповідно, із сангвінічним типом темпераменту – 71,43%, холеричним 80%, флегматичним 72,73%.

Екстравертовані особистості надають перевагу жанрам рок – 77,42%, поп – 90,32% та джаз – 45,16%. Інтровертовані виявляють більшу прихильність до року – 60,87%, поп-музики – 56,52% та металу 52,17%.

Такі розбіжності можуть бути пояснені особливістю будови нервової системи та естетичними сприйняттями особистості.

Інших закономірностей, які б підтверджували висунуту на початку дослідження гіпотезу не виявлено. Зважаючи на це, можемо зробити висновок, що музичні вподобання не підпорядковуються індивідуально-типологічним рисам людини.

Висновок. В результаті дослідження було спростовано висунуту гіпотезу про існування взаємозв'язку між індивідуально-типологічними рисами особистості та її музичними вподобаннями. Музичні вподобання обумовлені модою на певний жанр, що панує у суспільстві. Музика є соціально залежним критерієм.

Перспективними напрямками подальших досліджень є поглиблене вивчення причин вибору музичних жанрів шляхом збільшення вибірки та розширення аспектів вивчення музичних смаків.

Список використаної літератури:

1. Knowles C. L. The Correlation of Music Preferences and Personality. Parkland College. Florida, 2013. 14 p.
2. Peter G. D. , Boris de R. , Don G. B. Toward a better understanding of the relation between music preference, listening behavior, and personality. Psychology of Music 40(4) p. 411–428.
3. «Формула темпераменту» за Беловим URL: <http://studcon.org/formula-temperamentu-test-byelova> (дата звернення: 08.03.2023).
4. Модель «Велика п'ятірка» URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_neo/ (дата звернення: 08.03.2023).

ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТАХ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ НАПРУГИ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ

Сухоліта А.В., здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»,

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Науковий керівник: Лапшова. Н.С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Конфлікт, як реальність сьогодення, займає важливу частину нашого життя, тому необхідно раннє отримання знань про закономірності конфліктних взаємодій. Варто вміти керувати конфліктом, робити його конструктивним, навчитися володіти ним. Ранній юнацький вік характеризується кардинальними змінами у сфері стосунків, які неминуче призводять до виникнення міжособистісного конфлікту.

Захисні механізми - це специфічна система стабілізації особистості, призначена для захисту свідомості від травматичних переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, тривогою і станами дискомфорту. Механізм психологічного захисту відіграє певну роль у підсвідомості, і його функція характеризується спотворенням і зміною інформації та реальності, що, безсумнівно, сприяє породженню міжособистісних конфліктів.[2]

Актуальність і значущість дослідження формування механізмів психологічного захисту та стратегій вирішення конфліктів пов'язана також із сучасними соціально-економічними, культурними та політичними змінами, які впливають на процес становлення та соціалізації особистості. Цей ефект особливо важливий у перехідні періоди розвитку. Соціальні зміни в країні та сім'ї призводять до посилення емоційного дискомфорту та внутрішньої напруги серед юнаків, які відчують як власні труднощі, так і труднощі близьких дорослих. У зв'язку з цим зростає інтерес до вивчення розвитку механізмів психологічного захисту, які допомагають підліткам підтримувати стабільність та емоційне прийняття себе та свого оточення.

Проблема захисних механізмів знайшла своє відображення у працях Ф. Бассіна, Ю. Захарової, М. Кляйн, Ж. Лапланш, Г. Ліндсея, Ж.-Б. Панталісю, З. Фрейда, А. Фрейд, К. Холла та ін. [3]

Мета: вивчення взаємозв'язку психологічного захисту та стратегій поведінки у міжособистісних конфліктах у школярів раннього юнацького віку.

Об'єкт дослідження : поведінкова сфера школярів-старшокласників.

Предмет дослідження: взаємозв'язок психологічного захисту та стратегій поведінки у міжособистісних конфліктах старшокласників загальноосвітньої школи.

Гіпотеза: існує тісний позитивний взаємозв'язок між типами психологічного захисту та стратегіями поведінки в конфлікті. Неконструктивні поведінкові стратегії у конфлікті можуть бути викликані неусвідомлюваною активізацією захисних механізмів старшокласників, що зумовлює ускладнення перебігу і вирішення конфліктної ситуації.

Загальна кількість досліджуваних склала 42 особи. Середній вік учасників дослідження 16-17 років. Так, серед загальної кількості досліджуваних 25 осіб було жіночої статі, 17 – чоловічої статі. Нами були обрані учні 11 класів, тому що у ситуаціях спілкування проблема психологічного захисту набуває особливої актуальності у ранньому юнацькому віці, оскільки це період активної міжособистісної комунікації.

Мета дослідження: вивчення взаємозв'язку психологічного захисту та стратегій поведінки у міжособистісних конфліктах у школярів раннього юнацького віку.

В емпіричному дослідженні застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень; бесіди; тестування; методи математичної статистики.

Було використано наступний психодіагностичний інструментарій:

- «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман),
- Методика «Управління міжособистісними конфліктами» (Д.Веттен, К.Камерон)
- Методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації».

«Індекс життєвого стилю» дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного. Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» та включає 97 затвердження. Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія.[5]

Показники рівня компетентності в управлінні конфліктами здійснюється за допомогою методики «Управління міжособистісними конфліктами» (Д.Веттен, К.Камерон). Дана методика дозволяє оцінити рівень розвитку управління міжособистісними конфліктами, визначить загальний рівень, та «сильні» сторони опитуваного.

Задля вивчення особистісної схильності до конфліктної поведінки, виявлення певних стилів вирішення конфліктної ситуації нами використовувалась методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації», орієнтовна на вивчення адаптаційних та комунікативних особливостей особистості, стилю міжособистісної взаємодії.[1]

У результаті діагностики, ми робимо наступні висновки:

- Після інтерпретації результатів було встановлено, що найчастіше застосованою захисною реакцією у досліджуваних старшокласників є компенсація – 20,4% вибірки, заміщення – 16,7%, витіснення – 14,8%, придушення та регресія – по 14,8 % вибірки, інтелектуалізація – 11,1% і найменше зустрічається у досліджуваних реактивне утворення – 5,6%. У плані статевої відмінності, у юнаків в цей період переважають захисні механізми внутрішньої спрямованості, такі як: витіснення, придушення або інтелектуалізація. У дівчат навпаки переважають механізми зовнішньої спрямованості – проєкція, регресія або реактивне утворення. Причина, по якій у молодих людей переважають інтровертні захисні механізми, полягає в тому, що в нашій культурі хлопчиків з раннього дитинства вчать не виражати своїх почуттів, тому молоді люди вчаться приховувати їх, а не показувати іншим. З часом придушення виступає як форма захисту, яка дозволяє закрити неприйнятні почуття та потяги у вашій свідомості, стаючи одним із основних видів захисту. Хлопчики частіше, ніж дівчата, використовують раціоналізацію як психологічний захисний механізм.

- Аналіз особливостей реагування на конфлікт дає підставу вважати, що провідною стратегією поведінки у конфліктній ситуації в юнацькому віці є компроміс. До компромісного варіанту вирішення конфлікту прагнуть 33,3% юнаків та дівчат нашої вибірки. Це нейтральна позиція у конфлікті. Уникнення, як стратегію в конфліктах, обрали 21,21% вибірки (12 учнів); співробітництво- 19,3%(11 осіб); пристосування 14%(8

осіб); найменше суперництво 12,3%(7 осіб) – це тип поведінки, за якого у конфлікті максимально враховуються і задовольняються власні інтереси і мінімально — інтереси опонента.

- За результатами аналізу домінуючих стратегій щодо розв'язання конфліктних ситуацій встановлено, що високого рівня досягають лише 3 учня (3,7%), досконалий рівень 4 старшокласника (9,5%), яскраво виражений низький показник боротьби з конфліктом у 15 досліджуваних (35,7%) та найбільш сильно проявляється середній рівень управління міжособистісними конфліктами 20 учнів раннього юнацького віку (47,6%).

При обробці даних було використано коефіцієнт кореляції Пірсона для дослідження зв'язку між видами захисних механізмів та стратегіями вирішення конфліктів. Існує кореляційний зв'язок між вибором стратегії поведінки і використанням захисних механізмів. Особи, які використовують захисні механізми, часто вибирають відповідну стратегію поведінки. Наприклад, люди, які використовують механізм регресії можуть вибирати уникнення конфліктів як стратегію поведінки, адже це дає можливість уникнути складностей і формальної взаємодії з іншими людьми.

Для Кореляційні дані, які ми отримали підтверджують нашу гіпотезу: існує тісний позитивний взаємозв'язок між типами психологічного захисту та стратегіями поведінки в конфлікті. Неконструктивні поведінкові стратегії у конфлікті можуть бути викликані неусвідомлюваною активізацією захисних механізмів старшокласників, що зумовлює ускладнення перебігу і вирішення конфліктної ситуації.

Отримане значення коефіцієнта Пірсона показує, що між вибором стратегії поведінки компроміс та захисним механізмом компенсація існує слабкий позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,3$, $p \leq 0,05$). Результати дослідження підтверджують, що неконструктивні поведінкові стратегії у конфлікті можуть зумовлювати ускладнення перебігу і вирішення конфліктної ситуації. Тому для подальшого дослідження цієї теми потрібно провести ряд коркційних занять, що зможуть допомогти обирати більш конструктивні форми поведінки.

Отже, отримані результати дослідження мають важливе значення для практичного застосування у психології та вихованні, а також можуть бути використані для подальших досліджень у цій області.

Список використаної літератури:

1. Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л.П. Психологія конфлікту: навчальний посібник [Електронний ресурс] Л.В. Долинська, Л.П. Матяш-Заяц .К.:Каравела, 2017. – 304с. Режим доступу: https://pidruchniki.com/15280307/psihologiya/tipologiya_konfliktiv
2. Гарькавець, Сергій Олексійович. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення : навч.метод. посіб. Сергій Олексійович Гарькавець, Лариса Петрівна Волченко. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. с 91.
3. Ренке С. (2010). Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності «Я». Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський. Вип. 10. С. 667-676.
4. М.В. Сурякова М.В. Вісник дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Особистісні особливості старшокласників та їхні стратегії поведінки в конфлікті.2012. С.7.
5. Г.О. Шулдик . Том 2 № 2: Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Механізми психологічних захистів у студентської молоді.2017.С.127-131.

СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Швець В.С., здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»,

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Науковий керівник: Васюк К.М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Актуальність. Питання дослідження емоційної складової в управлінні конфліктами є важливою частиною сучасного психологічного знання. Адже навчити учасників конфлікту вести конструктивний діалог – важлива компетенція суспільства, яка дозволить їм надалі використовувати власні можливості, ресурси і грамотно організувати взаємодію з людьми.

Постановка проблеми. Проблема дослідження полягає в необхідності описати стратегії вирішення конфліктів, які застосовуються людьми з різним рівнем емоційного інтелекту. При цьому важливо проаналізувати, як рівень емоційного інтелекту впливає на вибір тих чи інших стратегій вирішення конфліктів та їх результативність. Це має значення для подальшого розвитку психології, а також для розробки інструментів, які можуть допомогти людям із різним рівнем EI ефективно вирішувати конфлікти в будь-яких ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом все більшу зацікавленість викликає проблема зв'язку почуттів і розуму, емоційного і раціонального, їх взаємодія і взаємовплив. Цей зв'язок увійшов у науковий обіг під назвою "емоційний інтелект", який стає все більше популярним.

Вперше термін «емоційний інтелект» використали американські психологи П. Селовей і Дж. Мейер в 90-х роках ХХ століття. Емоційний інтелект, на думку цих учених, є сукупністю когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями [1]. Д.В. Люсін запропонував трактувати емоційний інтелект як «здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними» [1]. Дж. Стайн емоційний інтелект визначає як здатність до сприйняття власних почуттів і почуттів інших людей [2]. Е. Л. Носенко визначає емоційний інтелект як дуже важливу інтегральну характеристику особистості, яка реалізується в здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних стосунках, регулювати емоції таким чином, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній когнітивній пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи досягненню індивідуального успіху [3]. Своє пояснення сутності емоційного інтелекту І. Андрєєва дає таким чином: емоційний інтелект відображає внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особистості і взаємодією з реальністю, а кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі відображення і осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особистісний смисл [2].

Широку популярність поняття "емоційний інтелект" набуло завдяки Д. Гоулману, чия книга "Emotional Intelligence" викликала надзвичайний резонанс у світовій психології в 1995 р. Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність людини усвідомлювати свої емоції та емоції інших, щоб добре керувати ними наодинці із самим собою та при взаємодії з іншими людьми [1].

В Україні вивчення емоційного інтелекту набуло значного поштовху в зв'язку з дослідженнями І.Ф. Аршави, О.І. Власової, С.П. Дерев'янка, Н.В. Ковриги, Е.Л. Носенко та ін. [1].

Широко відомо, що конфлікти (від латинського *conflictus* – зіткнення) – зіткнення протилежних інтересів, думок, поглядів; серйозні розбіжності; гостра суперечка. Конфлікт як окремий феномен, а також управління емоціями в конфлікті досить широко вивчено у сучасній психологічній науці (Р. Бар-Он, Ф. Бородкін, Г. Бреслав, Ф. Василюк, М. Вебер, Д. Гоулмен, Н. Грішина, О. Єршов, А. Ішмуратов, Л. Карамушка, Н. Коломінський, Г. Ложкін, Дж. Мейєр, Л. Петровська, М. Пірен, Н. Пов'якель, А. Ребер, П. Саловей, Дж. Скотт, А. Сухарєв та ін.). Останнім часом вивчення закономірностей культури емоцій в управлінні конфліктом викликає інтерес і у вітчизняних науковців (Ю. Вознюк, І. Войціх, А. Костюк, О. Льошенко, І. Матійків та ін.) [4].

Стратегії вирішення конфлікту визначаються нами як основні напрями дії опонентів щодо виходу з конфлікту, в які закладені загальні установки й орієнтації на результат конфлікту.

За основу дослідження стратегій вирішення конфліктів у людей із різним рівнем емоційного інтелекту взято класифікацію американського психолога Кеннета Томаса, який виділив такі стратегії вирішення конфлікту: суперництво, відступ, пристосування, співробітництво, компроміс [4].

Виклад основного матеріалу. Для реалізації дослідження вибору стратегій вирішення конфліктів у людей із різним рівнем емоційного інтелекту та досягнення поставленої мети було сформовано вибірку із 46 досліджуваних, які погодилися добровільно взяти участь у дослідженні. Гендерний склад вибірки становить 15 чоловіків і 31 жінок, у відсотковому складі становить 32,6% та 67,4% відповідно. Вік респондентів від 15 до 54 років, найбільшу категорію складають студенти віком 17-19 років.

Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегії вирішення конфлікту відповідно до теоретичного обґрунтування досліджувався за допомогою спеціально підібраних методик: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н.Холл), «Визначення стрілю поведінки в конфліктних ситуаціях» (К.Томас) та розробленою авторською анкетною «Особливості поведінки в конфліктах».

Перший етап емпіричного дослідження призначений для розподілу вибірки, для цього було проведено методика Н.Холла «Діагностика емоційного інтелекту», в результаті отримано такі дані: високий рівень емоційного інтелекту мають 45,7% досліджуваних (21 особа), низький рівень емоційного інтелекту 54,3% (25) осіб.

Другий етап реалізації дослідження передбачав визначення домінуючої стратегії вирішення конфліктів. Даний аналіз здійснювався за допомогою методики К.Томаса «Визначення стрілю поведінки в конфліктних ситуаціях», було отримано наступні дані.

Таблиця 1. Відсоткові значення вираженості схильності до певної стратегії вирішення конфліктів (%).

| Стратегія | Низький рівень EI | Високий рівень EI |
|-------------|-------------------|-------------------|
| суперництво | 24 | 19 |
| співпраця | 8 | 14,3 |
| компроміс | 32 | 23,85 |

| | | |
|---------------|----|-------|
| уникнення | 20 | 23,85 |
| пристосування | 16 | 19 |

В результаті ми встановили, що стратегія суперництво домінуюча у людей із низьким EI, співпраця – високий EI, компроміс – низький EI, уникнення - високий EI, пристосування - високий EI. Також проведено статистичну обробку даних, яка відбувалася за допомогою критерію Фішера. Але статистично наші припущення не підтвердилися, що може бути зумовлено недостатнім розміром вибірки, як показано в таблиці 2.

Таблиця 2. Таблиця емпіричних значень критерію Фішера

| Стратегія | Емпіричне значення | Критичне значення |
|---------------|--------------------|---------------------------|
| Суперництво | 0,41 | P0,05=2,28 P0,01= 1,64 |
| Співпраця | 0,68 | |
| Компроміс | 0,24 | |
| Уникнення | 0,31 | |
| Пристосування | 0,27 | |

Третій етап реалізації дослідження спрямований на отримання більш глибокого розуміння поведінки в конфліктних ситуаціях людей із різним рівнем емоційного інтелекту. З цією метою було розроблено і проведено авторську анкету «Особливості поведінки в конфліктах», в результаті чого з'ясовано, що завдяки розвиненому емоційному інтелекту люди:

- рідше вступають в конфлікти;
- ставляться до конфлікту як до активного обговорення проблем;
- коли їх критикують чи при конфліктах із незрозумілою причиною, обирають продуктивні подолаючі стратегії поведінки, тобто співпрацю;
- під час конфліктів у групі схильні йти на поступки, якщо їхні інтереси будуть задоволені (обирають стратегію компромісу) або беруть активну участь у розв'язанні конфлікту (використовують співпрацю);
- у ситуаціях, коли під час конфлікту опонент реагує емоційно прагнуть до відкритого обговорення суперечностей, тобто обирають стратегію співпраця;
- розуміють, що неможливо вирішити конфлікти, щоб усі були задоволені, будь-які конфлікти несуть втрати для обох сторін.

Висновки. Дослідження було покликане довести таку гіпотезу: люди із вищим рівнем емоційного інтелекту обирають більш м'які стратегії вирішення конфліктів. Під м'якими стратегіями ми розуміємо співпрацю та компроміс.

Аналізуючи результати, отримані за допомогою методик, ми спостерігаємо такі закономірності: люди із низьким рівнем емоційного інтелекту в якості стратегії вирішення конфліктів обирають суперництво та компроміс, люди із високим рівнем емоційного інтелекту – співпрацю, уникнення і пристосування. Результати математичної обробки, які були отримані за допомогою критерію Фішера, не є достовірними. Таким чином, висунута на початку дослідження гіпотеза не підтвердилася.

Список використаної літератури:

1. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. Вип.1 (2). с. 282-288
2. Норкіна І.І. Аналіз поглядів вчених на сутність і структуру емоційного інтелекту. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. Вип. 3. с. 89-94.

3. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції .Київ: Вища шк., 2003. 126 с.
4. Ложкін Г.В., Повякель Н.І. Практична психологія конфлікту. Навч.посібн. Київ. ВД “Професіонал”, 2006. 416 с.

СЕКЦІЯ 7

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ
В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

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

Сучасні фахівці – терапевти, педіатри, психотерапевти, психологи, соціальні працівники, педагоги сьогодні все частіше звертають увагу на стани, що виникли в результаті змін в поведінці людей, які опинилися в районах бойових дій, пережили стихійні лиха, піддалися фізичному, психологічному та сексуальному насильству, тортурам чи іншим стресовим подіям [2].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним з найбільш поширених психопатологічних наслідків емоційної травми [4]. Виникає як відстрочена і (або) затяжна реакція на стресові події або ситуації (короткочасні або довгострокові), такі як природні і техногенні катастрофи, військові дії, втрата близьких, згвалтування тощо, виключно загрозливого або катастрофічного характеру. Така полія здатна викликати загальне потрясіння (психічний розлад) практично у кожної людини при повторному вторгненні уявленнями, що відображають екстремальні події, гострі драматичні спалахи паніки або дисфорії на тлі хронічного відчуття оніміння, емоційного відчуження, уникнення діяльності і ситуацій, що нагадують травму. Латентний період може становити від декількох тижнів до декількох місяців. Багаторічні спостереження показують, що ПТСР є хронічним психічним захворюванням, яке може тривати все життя у багатьох людей. Посттравматичний стресовий розлад – це ускладнений стан, який передбачає зміни множинних нейробіологічних систем, в результаті порушення регуляції когнітивної, афективної та поведінкової сфер [4].

Активне вивчення цього синдрому почалося в Америці, в зв'язку з виникненням і поверненням ветеранів В'єтнамської війни. Більш того, в останні роки 20 століття було відзначено, що психогенія серед ветеранів вже перевищила втрати під час самих бойових дій [2]. В Міжнародній класифікації хвороб (International Classification of the 10th Revision, МКБ-10) розлад відноситься до групи порушень адаптації і позначається як гостра реакція на стрес і розлад адаптації. В американському класифікаторі (система DSM Американської психіатричної асоціації) захворювання називається посттравматичним стресовим розладом. Говорячи про це захворювання, мається на увазі не тільки медичний аспект, але, в першу чергу, психологічний вид ПТСР [3].

Робота з травмами і посттравматичними станами можлива за допомогою абсолютно різних інструментів. Існує два механізми формування посттравматичного стресу. Це

стрес, який виникає внаслідок одноразового впливу потужного стресового фактору (реального чи символічного), пов'язаного із загрозою життю або благополуччю людини. А це вплив стресових факторів меншої інтенсивності, але тривалої дії, наприклад, затяжного конфлікту в сім'ї або на роботі [2].

Кожен окремий симптом, з якого складаються гострі реакції на стрес і адаптаційні розлади, може виникати і при інших психічних розладах, але вони мають певні особливості прояву симптомів, що виправдовує виділення цих психічних симптомів в окрему клінічну групу, оскільки вони мають специфічні і характерні клінічні прояви. Виділяють три групи симптомів ПТСР: повторне переживання травматичної події, реакції уникнення і підвищена збудливість [1].

Травматична подія визначається як екстремальна подія, яка викликала сильні почуття і, як правило, страх. Повторний досвід проявляється нав'язливими спогадами про нього, які вторгаються як в повсякденне життя, так і в мрії. Людина відчуває і поводить таким чином, ніби пережита екстремальна подія відбувається знову. Іноді це повторне переживання відбувається раптово, як болісний напад тривоги, який здається нерозумним. Насправді причиною нападу часто є певна подія, місце, дата, річ тощо, що чимось нагадують про пережиту травму. В інших випадках переживання представлені повторюваними тривожними снами, часто кошмарами, вони настільки сильні, що людина різко прокидається з криками жаху, прискореним серцебиттям [4].

Симптоми другої групи проявляються тим, що людина з ПТСР уникає будь-яких нагадувань про пережиту ситуацію. Нагадуванням можуть бути думки, почуття, розмови про подію або місця, людей. Люди, які страждають від ПТСР, часто говорять про те, що стали нечутливими, особливо до близьких людей - дружини, дітей, друзів. Навіть відчуваючи позитивні емоції, вони не в змозі їх висловити, змушуючи членів сім'ї відчувати себе покинутими [1].

Симптоми підвищеної збудливості при ПТСР проявляються тим, що найменші подразники викликають бурхливу реакцію і крайнє збудження, почуття страху і пожвавлення одночасно. Наприклад, відомо, що учасники бойових дій іноді поведуться так, ніби навколо них йде бій: різкий звук або вибух змушують їх кидатися на землю або шукати захисту. Іноді виникають панічні атаки. Під час такого нападу хворому з ПТСР здається, що він задихається, частішають дихання і серцебиття, виникають запаморочення і нудота. Симптоми ПТСР формуються протягом усього періоду часу захворювання і не обов'язково зменшуються з припиненням стресу, їх інтенсивність може змінюватися, навіть посилюватися при інших або хронічних стресах. Реакція на людський стресор більш інтенсивна і тривала, ніж на стихійне лихо [3].

В цілому ПТСР - це синдром, який виникає в результаті різних причин через характер подій, що відбулися, особливостей травмованої особистості і якості навколишнього середовища, що впливає на процес одужання. Частота стресів, інтенсивність стресу, соціальна ситуація, біологічні та особистісні особливості хворого є факторами, що впливають на виникнення ПТСР. Також фізичне виснаження є одним з ризиків розвитку цих розладів. На появу ПТСР впливає емоційна нестабільність, підвищена тривожність і психовегетативна незрілість [].

Найпотужнішим психосоціальним стресором, що впливає на всі верстви сучасного українського суспільства, є війна. Цей стресор негативно впливає на стан психічного здоров'я всіх громадян нашої країни, військовослужбовців Збройних Сил України, бій-

ців Національної гвардії та полонених, їхніх родичів та біженців, які вимушено втратили місце постійного мешкання [4; 2].

За сучасними науковими даними, від наслідків військових конфліктів страждає 16,2 % населення світу. У 80% осіб, які постраждали від бойових дій, наслідками бойової психічної травми є стрес-асоційовані розлади та соціально-психологічна дезадаптація [3].

Соціальні і психологічні наслідки кризових травмуючих подій тісно пов'язані з проблемами у сфері ментального здоров'я, що зумовлює необхідність створення сучасних програм профілактики розвитку постстресових розладів і реабілітації осіб, які постраждали внаслідок бойових дій [1].

Таким чином, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це непсихотична відстрочена за часом реакція психіки людини на травматичний стрес, яка здатна викликати психічні порушення після завершення травматичної дії. Це психопатологічна комплексна реакція на психотравмуючі події, які сформувалися у цілісний синдром.

Список використаної літератури:

1. Блінов О.А. Бойова психічна травма: монографія. К.: Талком, 2019. 700 с.
2. Гуменюк Л.Й., Федчук О.В. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих від воєнних психотравм. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2016. №1. С. 228-239.
3. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
4. Прокоф'єва Л. Психологічна модель посттравматичного стресового розладу повоєнного часу. II Дунайські наукові читання: Голод 1946-1947 рр.: історичні, філософсько-психологічні та педагогічні аспекти: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (18-19 травня, 2017 року). Ізмаїл: РВВ ІДГУ; «СМИЛ», 2017. С.208-212.

ЗМІНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ВПЛИВОМ ВАЖКИХ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ: COVID-19 І ВОЄННИЙ ЧАС

Мартінова-Ганецька Т.М., здобувачка 1 курсу СО Магістр, спеціальності 053

«Психологія»,

Мелітопольський державний педагогічний університет

ім.Б.Хмельницького (Україна)

Науковий керівник: Ковальова О.В., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

Нестримне зростання у всьому світі числа неврозів – характерна риса сучасного життя. До вивчення цієї проблеми прикута увага багатьох учених, які ретельно вивчають природу невrogenних конфліктів та їх взаємозв'язок при неврозах, психічних і соматичних розладах, генетичну та органічну передиспозицію, вплив особистісно-типологічних особливостей хворого на характер тривожних розладів.

Враховуючи ситуацію в Україні та тривалість поточної ситуації, стає дуже актуаль-

ною тема нервового виснаження та невротичного компонента в психологічному стані населення країни. Надважливим стає питання в цілісному розумінню механізмів виникнення тривожних розладів та знаходження оптимальних шляхів їх подолання та превенції [1].

Аналіз наукових досліджень, присвячених вивченню стресу в житті людства, доводить, що дана проблема набуває все більшої і більшої актуальності. Зменшення поширеності захворювання, що виникають під впливом стресу, є однією з пріоритетних задач у плані ВООЗ до 2025 р.

Фактори, які викликають стрес, включають механізм адаптації виступають у ролі стресорів. Їх прийнято поділяти на фізіологічні та психологічні. Стресорами фізіологічними можуть бути такі умови, які спричинюють порушення структури чи діяльності, а психологічними стають лише ті, які виступають для людей несприятливими для їхнього благополуччя. Питання про те, може чи не може той або інший стимул виступати у ролі психологічного стресора, визначається минулим досвідом людини, її здатністю адекватно оцінювати ситуацію [2].

Стресогенний вплив призводить до зміни рівня соціального функціонування особистості, що в свою чергу може проявлятися у вигляді різних психічних порушень переважно з переважанням тривожної і депресивної симптоматики, посттравматичних стресових розладів [3].

У сучасних умовах з напруженим ритмом життя стрес набуває хронічного перебігу і нерідко відіграє важливу роль в етіології і патогенезі психічних і соматичних розладів. Серед основних факторів, що викликають хронічний стрес, виділяють постійну нестачу часу (цейтнотність), психологічну схильність індивіда до стресу (рівень стресогенності), хронічно неповноцінний сон.

Розглядаючи значні стресогенні чинники останніх років, ми можемо спостерігати безперервну колективну травму, тобто нагромадження стресорів без можливості природньої психологічної переробки та адаптації.

Так починаючи з 2013 року на території країни постійно відбуваються значні події, які можна назвати зовнішніми стресорами. Проблема нагромадження такої кількості стресогенних чинників знаходить своє відображення у поступовому збільшенню фонові тривоги та розвитку тривожних розладів.

Участь у збройних конфліктах стала серйозним стресовим чинником, який в великій мірі спровокував розвиток посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожних розладів та депресії. З початком антитерористичної операції (АТО) наше суспільство зіштовхнулося з проблемами ПТСР серед військових та внутрішньо-переміщених осіб, збільшенням депресивних та тривожно-фобічних розладів. Постало надзвичайно актуальне питання в українських реаліях, стосовно адаптації та імплементації ефективних схем терапії з доведеною ефективністю при даних станах [4].

Намагаючись вирішити питання адаптації та реабілітації, наше суспільство зіштовхується з новими викликами – пандемія COVID-19 та пов'язані з цим обмеження. Таке явище актуалізує застосування терміну «синдемія». Його в 1990-х рр. запропонував американський антрополог Мерріл Зінгер для пояснення сукупності епідемій – це коли «дві або більше хвороби взаємодіють таким чином, що завдають більшої шкоди, ніж проста сума двох захворювань».

Концепція синдемії в дослідженнях американських вчених полягає в тому, що в де-

яких випадках комбінація двох стресогенних факторів посилювала шкідливий ефект. У ширшому контексті синдемією почали називати поєднання не тільки хвороб, але і явищ, як от брак їжі, зміна клімату, соціальна нерівність.

Таким чином пандемія COVID-19, яка по часу накладається на протікання АТО створює ситуацію синдемії. За рахунок накладення стресорів помножується сила впливу нового подразника та підсилюються уже наявні психічні розлади, актуалізуються нові. Вони виникають через підвищення значного психічного тиску та проблем для населення – тривогу, депресію, страх, що безпосередньо позначилися на поведінці. Спалах коронавірусної хвороби спричинив суспільні психологічні реакції, такі як напруга, тривога та страх, втрата орієнтирів і планів на майбутнє, що призвело до гострої реакції на стрес, посттравматичного стресового розладу, депресії, obsesивно-компульсивного розладу, агорафобії та інших емоційних розладів і як наслідок – до зростання аутоагресивних дій аж до суїцидальних. Причому психологічний страх (як ірраціональний) стає страшнішим, аніж сама хвороба (об'єктивний страх) [5].

В умовах повномасштабного вторгнення, яке настає одразу після спаду найпіковіших етапів пандемії, населення України зазнає значного дистресу через загрозу життю та здоров'ю себе та близьких, відсутність продовольчої безпеки, економічну та соціальну кризу, страх та тривогу за своє майбутнє та майбутнє близьких, втрату роботи, зниження фізичної активності, вимушене переміщення, постійні повітряні тривоги, неможливість планувати.

На початку вторгнення відсутність ефективного лікування, страх смерті, втрата близьких, соціальна ізоляція, надлишок інформації і дезінформації у засобах масової інформації, виснаження запасів, панічні покупки та неадекватна психосоціальна підтримка негативно позначилися на психічному здоров'ї людини. Окремо слід розглядати військовий досвід та стрес пов'язаний з його проживанням [6].

Підсумком впливу війни на психіку є ризики виникнення розладів, безпосередньо пов'язаних зі стресом, від гострої реакції на стрес до посттравматичного стресового розладу.

За даними опитування населення в рамках Ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я з дослідження психічного здоров'я ($n = 51\ 295$), при впливі на особу чинників, які потенційно можуть викликати посттравматичний стресовий розлад, поширеність депресії становить від 40,6 до 60,8 %, а тривоги від 46,2 до 85,8 % [7].

Причому зі збільшенням кількості травматичних подій зростає і поширеність розладів. Також слід враховувати, що критерії МКХ-11 щодо стресових розладів допускають не безпосередній вплив стресового чинника, що розширює коло постраждалих від стресового чинника осіб за рахунок спостереження наслідків війни в нецензурованих медіа (особливо у соціальних медіа). Більш глибоке розуміння чинників ризику впливу травматичних подій має велике значення для планування профілактичних втручань і прогнозування потреб у послугах [8].

Розуміння психічного (емоційного) стану населення протягом першого року після початку повномасштабної війни є важливою запорукою надання кваліфікованої психологічної допомоги та в розумінні механізмів виникнення розладів, пов'язаних зі стресом, задля їх ефективного лікування.

Висновки. Поширеність депресії та тривоги після повномасштабного вторгнення є вищою по відношенню з цими показниками під час COVID-19. Найбільш значущими

факторами ризику розвитку депресії є висока кількість соматичних скарг, наявність тривоги та суб'єктивно знижена працездатність.

Постійне проживання в умовах впливу значних стресогенних чинників може призвести до спустошення адаптаційних можливостей організму і це може стати руйнівним фактором для організму. Через накопичення травматичного досвіду, ми остерігаємося епідемії невротичних захворювань у населення країни.

Перед фахівцями галузі психічного здоров'я постає задача проводити психологічно-просвітні заходи, спрямовані на обізнаність та залучення до групової та індивідуальної роботи з психологами та психотерапевтами.

Список використаної літератури:

1. Франкова І.О. ЖИТТЯ НА МЕЖІ: стрес, травма та психопатологія / І.О. Франкова. // НЕЙРОNEWS. – 2017. – №3 (87)
2. Сабо Ш. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. – Львів: Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького, Наукове товариство ім. Т. Шевченка, 2019. – 120 с.
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: ЛДУВС, 2015. – 324 с.
4. Чабан О.С. Симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії серед учасників бойових дій в зоні антитерористичної операції. / О.С. Чабан, В.Г. Безшейко. // Український вісник психоневрології. – 2017., № 2 (91)
5. Чабан О.С., Хаустова О.О. Психічне здоров'я в період пандемії COVID 19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів) // НЕЙРОNEWS. – 2020. – № 3 (114).
6. Шальов А.Ю. Пережити негаразди війни. Короткі поради щодо виживання для цивільних осіб в умовах військового стресу / А.Ю. Шальов. // Психосоматична медицина та загальна практика. – 2022. – №7.
7. Cumulative traumas and risk thresholds: 12-month PTSD in the World Mental Health (WMH) surveys / Karam E.G., Friedman M.J., Hill E.D. et al. // *Depress Anxiety*. – 2014. – №31. – P. 130-142.
8. Benjet C., Bromet E., Karam E.G. et al. The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium. // *Psychological Medicine*. – 2016. – № 46 (2). – P. 327-343.

ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

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

Актуальність. У дослідженні вивчається ряд понять, таких як харчова поведінка, фактори впливу на неї, розлади харчової поведінки та їх виникнення. Тема детермінант розладів харчової поведінки є дуже важливою і актуальною, оскільки зростаю-

чий вплив цих розладів на здоров'я та загальну якість життя людей вимагає ретельного вивчення та розуміння причин їх виникнення та розвитку, тому саме ця проблема стала основною для нашого дослідження.

Постановка проблеми. Метою нашого дослідження є вивчення причин розвитку та перебігу розладів харчової поведінки у молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Нині у всьому світі стрімко зростає занепокоєння щодо збільшення кількості розладів харчової поведінки, таких як нервова анорексія, нервова булімія та компульсивне переїдання у жінок (95% випадків припадає на дівчат та молодих жінок у віці 13 - 23 років). Водночас сучасні дослідники, а саме Ю.Ф. Антропов, Д.Н. Ісаєв, М.В. Коркіна, О.М. Мойзрист, О.А. Скугаревський та В.К. Чайка, визначають РХП як багатогранну поведінкову проблему в сучасній медичній психології, попри її зростаючу поширеність та важливість. Вони вказують на те, що розлади харчової поведінки залишаються однією з найскладніших проблем в діагностичному і терапевтичному планах.

Один із недавніх досліджень, опублікованих у журналі «International Journal of Eating Disorders» в 2021 році, з'ясував, що культурні та соціальні фактори мають значний вплив на формування розладів харчової поведінки. Учасники дослідження з різних країн вказували на тиск з боку суспільства та засобів масової інформації, що призводить до перекрученого сприйняття зображень тіла та надмірного фокусу на дієти та фізичній активності.

Інше дослідження, проведене у 2020 році в журналі «Appetite», вказує на важливість статевих та гендерних факторів у формуванні розладів харчової поведінки. Дослідження показало, що жінки мають більшу схильність до розладів харчової поведінки, особливо до анорексії та булімії, ніж чоловіки. Також було виявлено, що статеві ідентичність та сексуальна орієнтація можуть також впливати на ризик розвитку розладів харчування.

Дослідження, опубліковане у журналі «Current Opinion in Psychiatry» в 2019 році, вказує на значення психічного здоров'я та стресу у формуванні розладів харчової поведінки. Згідно з дослідженням, депресія та тривожність можуть впливати на зміну харчової поведінки та призводити до розвитку розладів харчування.

Розлади харчової поведінки - це поведінкові стани, що характеризуються тяжкими та стійкими порушеннями харчової поведінки, а також нав'язливими думками та почуттями. Це серйозний розлад, який впливає на фізичне, психологічне та соціальне функціонування. Типи розладів харчової поведінки включають нервову анорексію, нервову булімію, розлади жування, розлади очищення, розлади уникнення їжі, інші специфічні розлади харчової поведінки, а також розлад Піка та розлади жування.

Нервова анорексія та нервова булімія - це основні типи розладів харчової поведінки, перелічені в Міжнародній класифікації хвороб МКХ-10. Основні ознаки включають харчові патерни, такі як відмова від прийому достатньої кількості їжі або втрата контролю, що супроводжується актами реорганізації. Одержимість формою тіла, вагою і прийомом їжі також є важливою ознакою розладів харчової поведінки. Голод, недоїдання та очищення шлунку можуть призвести до серйозних захворювань. Розлад переїдання включений як додатковий варіант розладів харчової поведінки в Американську систему класифікації психічних розладів (DSM-IV). Основною ознакою розладу переїдання є переїдання, але без збалансованих буферних заходів. Пацієнти з нерво-

вою анорексією, як правило, мають недостатню вагу ($IMT < 17,5 \text{ кг/м}^2$), тоді як пацієнти з нервовою булімією зазвичай мають нормальну вагу. На відміну від них, пацієнти з розладами жування мають або надлишкову вагу, або ожиріння. Етіологічна модель є багатогранною і включає як етіологічні, так і сприятливі фактори, а також тригери розвитку розладу. Перебіг захворювання варіабельний і характеризується коливаннями між ремісією та клінічно значущими симптомами. Лікуванням розладів є психотерапія.

Виклад основного матеріалу. З метою перевірки гіпотези, що сукупність різних чинників є причиною розвитку розладів харчової поведінки було проведено діагностування параметрів ризику виникнення розладів харчової поведінки в студентів та розподіл загальної вибірки з 70 респондентів на 2 групи (присутність розладу харчової поведінки та його відсутність). А також використовувались такі методики: діагностика схильності до розладів харчової поведінки за допомогою опитувальника EAT-26, дослідження порушень харчової поведінки, використовуючи Нідерландський Опитувальник Порушень Харчової Поведінки DEBQ із значення, визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації за допомогою тесту Холмса і Раге, дослідження самооцінки за допомогою тесту Сонерсен та анкетування респондентів за допомогою авторської анкети «Причини розладів харчової поведінки».

За результатами першого опитувальника EAT-26 у 15,7% респондентів присутній ризик до розвитку розладу харчової поведінки, 84,3% - такого ризику не мають.

Але за результатами вже опитувальника DEBQ, відсоткове співвідношення людей, у яких присутній розлад харчової поведінки і відсутній кардинально змінилась. В результаті лише у 14,35% була виявлена відсутність будь-якого розладу харчової поведінки, всі інші - 85,7% опитуваних мали перебільшення показників хоча б з однієї із шкал. Зокрема тенденцію до анорексії мають 41,4% респондентів, до булімії - 54,2%, а до компульсивного переїдання та синдрому нічної їжі найбільше - 72,8%.

Третім етапом було досліджено рівень стресостійкості опитуваних, в результаті були отримані такі дані: особи з досить високою опірністю до стресу становлять 30%, високою - 17,1%, пороговою опірністю до стресу - 25,7%, із низькою опірністю до стресу - 21,4%.

Далі було проведено визначення рівня самооцінки респондентів за допомогою тесту Сонерсен, результати якого такі: найменша кількість опитуваних виявилась із адекватним рівнем самооцінки - 5,7%, із середнім рівнем самооцінки - 14,2%, із низьким та вкрай низьким 28,5% й 54,2% відповідно.

Після повної обробки даних було виявлено наступні закономірності: на тенденції до розвитку анорексії найбільший вплив має рівень самооцінки, а також соціокультурний фактор, а саме тиск з боку інших людей та модні тенденції, атмосфера, що панує в сім'ї та сімейні харчові звички. Також рівень тиску соціальних стандартів має вагомий вплив на тенденцію до розвитку булімії й анорексії.

Інших закономірностей, які б підтверджували висунуту на початку дослідження гіпотезу не виявлено. Зважаючи на це, можемо зробити висновок, що саме сукупність генетичного, психологічного та соціокультурного факторів не мають суттєвого впливу на розвиток розладів харчової поведінки.

Висновки. В результаті дослідження було спростовано гіпотезу, що ми висунули на початку про те, що сукупність факторів впливають на розвиток розладів харчової поведінки. Ймовірніше за все, кожний фактор окремо має значний вплив на розвиток та перебіг РХП, але вирішальним всеодно є лише один з факторів.

Перспективними напрямками подальшого вивчення даної тематики є більш широке та глибше дослідження кожного аспекту з усіх можливих факторів розвитку розладів харчової поведінки з метою визначення та створення певних рекомендацій, щодо зменшення їх впливу на сучасну молодь і тим самим попередити зростаючу тенденцію до розвитку РХП.

Список використаної літератури:

1. Антропов Ю. Ф. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков / Ю. Ф. Антропов, Ю.С. Шевченко. – М.: ИИП, 1999. – 256 с.
2. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2005. – Кн. 4. – С. 13-22.
3. Коркина М. В. Нервная анорексия/Коркина М. В., Цивилько М. А., Марилов В. В. – М.: Класс, 1986. – 176 с.
4. Международная классификация болезней (10-й пересмотр): классификация психических и поведенческих расстройств. Краткий курс психиатрии / [под ред. В.П. Самохвалова] – СПб.: Адис, 2000. – 344 с.
5. Мойзріст О.М. Види порушень харчової поведінки (теоретичний аналіз літературних джерел) // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології
6. American Psychiatric Association «Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fourth Edition, Text Revision: DSM-IV-TR» – Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc., 2000

СЕКЦІЯ 8

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ЖІНКАМИ У ПЕРІОД БОЙОВИХ ДІЙ

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

Стрес – це явище, що вже давно існує у суспільстві. Зкожним роком рівень стресу росте, все більше і більше людей піддаються стресу та стресовим ситуаціям. Стрес увійшов у підручники, довідники, енциклопедії, словники й у щоденний побут. І не завжди, вживаючи це слово, ми задумуємося над тим, яке воно має походження та що воно означає.

Сучасні психологи стверджують, що дві третини населення промислово-розвинутих країн помирають від стресів. Тривалі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб. Такі «хвороби століття» як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки; бронхіальна астма; ревматоїдний артрит; нейродерміт та інші є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності.

Вперше поняття «стрес» визначено 4 липня 1936 р., коли була опублікована стаття Г. Сельє «Синдром, викликаний різними ушкоджуючими впливами». Дослідження Сельє дозволили встановити, що в патогенезі практично всіх захворювань розрізняють: власне пошкодження і компенсаторно-приспосувальні реакції організму на нього. Саме з таких позицій він оцінив комплекс змін, викликаних стресом, і пізніше назвав його «загальним адаптаційним синдромом» [1].

Поняття «стрес» з часом стало більш широким. Слово «стресор» стало означати не лише фізичний, але й чисто психологічний вплив, а слово «стрес» – реакцію не лише на фізично шкідливі впливи, але й на будь-які події, що викликають негативні емоції. Стрес (від англ. stress – тиск, напруження) – неспецифічна відповідь організму на будь-яку зміну умов, які потребують пристосування. У цьому стані людина робить помилки у розподілі й переключенні уваги; порушується перебіг пізнавальних процесів, спостерігаються порушення координації рухів, неадекватні емоційні реакції, дезорганізація і гальмування всієї діяльності [2].

Стрес може бути як корисним, так і руйнівним. Він може сприяти мобілізації людини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (еустрес, конструктивний, корисний), а може й руйнувати людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (дистрес, деструктивний, руйнівний).

Стреси поділяють:

- за тривалістю: гострий та хронічний.
- за впливом на організм: деструктивний (дистрес) та конструктивний (еустрес).

Необхідно зазначити, що невеличка доза стресу справляє позитивний вплив на нашу психіку, повертає нам молодість і життєві сили, відточує наші навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках тих стресів, які називають дистресами, що руйнують і кар'єру, і стосунки, і шлюб, і здоров'я, і життя людини.

- за об'єктом впливу: фізіологічний або психологічний (емоційний).

Для дослідження стресу у жінок під час бойових дій було застосовано наступні методики

- тест «Рівень та тип стресу» П.Лажерона;
- методика визначення стрес-стійкості та соціальної адаптації Холмса та Page;
- методика «Схильність до стресу»;
- методика «Самооцінка стійкості до стресу» розроблена у Київській медичній академії;

методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)» В.А.Доскіна.

Дослідження проводилось у місті Вінниця. У дослідженні брали участь 50 жінок у віці 25–50 років. Випробовувані брали участь в дослідженні добровільно та могли у будь-який момент відмовитися від участі.

Низьку стресостійкість та високу імовірність дезадаптації було виявлено у 39 % досліджених жінок. Середній рівень імовірності дезадаптації та середню стресостійкість було виявлено також у 51% жінок. Найкращі показники стрес-стійкості та низький показник дезадаптації з імовірністю у 29% виявили у 21% жінок. Щодо ступеня опору стресу, то низький рівень був діагностований у 23% респондентів. Межовий показник опору стресу отримали трохи більше половини жінок (51%).

На схильність до стресу жінок впливають такі чинники, як складність адекватного відреагування стресових ситуацій, небажання керувати сильними емоціями від значущих подразників та імпульсивною поведінкою. У результаті дослідження ми виявили переважно середні показники стресостійкості у жінок в умовах бойових дій. Середній рівень тривожності свідчить про високу здатність значної частини жінок пережити психічно напружені стани. Багатовимірне кореляційне дослідження за Пірсоном довело внутрішній зв'язок психоемоційних станів та існування значущого позитивного кореляційного зв'язку між інтегральними показниками стресу.

Математично та емпірично доведено (t-критерій Стьюдента для парних вибірок) гіпотетичне припущення що стресостійкість жінок, навіть з низьким рівнем схильності до стресу, в ході бойових дій почав підвищуватися. Всі шкали за методикою «САН» В.А. Доскіна показали статистично достовірні відмінності показників щодо плинності емоційних станів жінок до початку бойових дій та під час бойових дій. Результати дослідження визначили, що у жінок під час бойових дій значущо підвищився рівень агресії, фрустрації і тривожності, що може свідчити про необхідність психокорекційних заходів з роботи зі складними емоційними станами. Часто жінки почуваються безпорадними та переживають страх через смерть, неконтрольованість та непередбачуваність бойових дій.

Список використаної літератури:

1. Савенкова І. І. Клінічна психологія: навчальний посібник І. І. Савенкова. Миколаїв: Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського, 2018. 302 с.

2. Психологія стресу: підручник. Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Варіна Г.Б., магістр психології,
старший викладач кафедри психології,
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького (Україна)

Після початку повномасштабної війни з росією понад 7,7 млн українців стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО). За даними Міжнародної організації з міграції, частка переселенців у загальній кількості населення України зросла до 17,5 %, тобто кожна шоста людина стала внутрішньо переміщеною особою. З кожним днем кількість тимчасово переміщених осіб зростає. Результати останнього дослідження показали, що не менше 60 % внутрішньо переміщених осіб становлять жінки. При цьому більше половини переселенців повідомили про різного роду мотиви переміщення (відсутність їжі, житла, постійні обстріли), складнощі та проблеми в пристосуванні до нових умов. Одним із стратегічно важливих напрямків супроводу та допомоги внутрішньо переміщеним особам стає розвиток конструктивних копінг стратегій поведінки особистості, як предиктор адаптації людей до нових реалій життя, реінтеграція у нове соціокультурне середовище та розвитку ефективних механізмів подолання стресогенних чинників, які впливають на психологічне здоров'я та благополуччя особистості [1]. Ця проблематика зумовила необхідність дослідження психологічних особливостей копінг стратегій поведінки ВПО, пошуку шляхів їх психологічної підтримки.

Аналіз психологічних проблем і психічних розладів ВПО показує, що вони мають системний характер, торкаючись всіх основних сфер особистості: комунікативної, емоційної, поведінкової, когнітивної, мотиваційної [3]. Порушення у різних сферах психічного здоров'я ВПО, накладаючись одне на інше, можуть призвести до глибоких психотравмуючих наслідків для особистості.

| |
|---|
| Почуття провини, самотності, страху після від'їзду зі свого регіону. |
| Відчуття себе чужим, непотрібним, беспорядним, марним на новому місці. |
| Страх за знайомих та близьких, усіх, хто залишився в небезпечному регіоні, із поривами повернутися додому та спробувати допомогти. |
| Замкненість, знижений настрій, ангедонія. |
| Відчуття нереальності того, що відбувається, думки про те, що все нагадує сон чи фільм жахів, який зараз закінчиться. |
| Спалах гніву, агресії, дратівливості. |
| Зневіра у майбутнє, страх перед невідомістю "нового життя". |
| Відчуття деперсоналізації - "наче тіло не належить людині". |
| «Гойдалки» настрою та ставлення до місцевих жителів, які приймають та намагаються допомогти. Може бути почуття великої подяки і тут же – агресії через їх спокій, гарний рівень життя, мир у їхній країні тощо. |

Рис. 1 Особливості прояву «синдрому ВПО»

Під впливом воєнних дій з 2022 року сотні тисяч українців вимушені шукати прихистку в інших регіонах нашої держави, прилаштовуючись до нових соціально-культурних умов. Адаптація до нових соціально-культурних умов – це складний процес, у разі успішного завершення якого людина досягає сумісності з новим культурним середовищем, приймаючи її традиції при збереженні своїх власних та діючи відповідно до них [2]. В процесі адаптації у вимушених переселенців відбуваються значні зміни особистісного плану, що виражаються у зниженні самооцінки та рівня домагань, деформації ціннісних орієнтацій та соціальних установок. За результатами проведених досліджень, визначено, що більшість ВПО (85%) дезадаптовані, що проявляється у гіпотимному типі реагування, хаотичному характері активності, у тенденції займати оборонну позицію, екстернальності та есканізмі [5]. Емоційний фон у ВПО знижений, виявляються емоційна напруженість і схильність до безпричинної стурбованості незначними проблемами, дратівливість, тривожний стан [3]. Ситуація, в якій виявляються вимушені переселенці, що кардинально змінює всю структуру їх мотивів та потреб, які є найважливішими регуляторами поведінки людини, ускладнює задоволення потреб різних рівнів – від базових до вищих – у самоповазі та самореалізації. Зміни у мотиваційній сфері починаються у вимушених переселенців ще до від'їзду, коли перешкоди, що виникають на дорозі задоволення потреб різних рівнів, призводять до посилення реакцій страху, гніву, агресії, поступово стають постійними детермінантами поведінки. Соціальна ситуація внутрішньої міграції може бути охарактеризована як кризова і навіть екстремальна (тобто створює загрозу здоров'ю та життю) [2]. Під час опитування внутрішньо переселених осіб з території військових дій, вони висловлювали такі думки: «немає впевненості в майбутньому»; «немає перспектив у роботі», «потрібно мати міцні нерви, щоб хоча б вижити». В свою чергу, аналіз результатів опитування ВПО, що проводилося на базі Відкритого простору допомоги переселенцям "Саме тут" у м. Запоріжжя, виявило наявність у 65% ВПО «синдрому уцілілого». Синдром уцілілого - це неймовірно сильне почуття провини, сорому і жалю, коли людині вдається зберегти собі життя або якщо її життя йде легше і простіше, ніж у друзів і близьких людей [4]. Відповідно потреба в реалізації дослідження, спрямованого на розвиток конструктивних копінг стратегій поведінки внутрішньо переміщених осіб, в реаліях нашого університету набула особливої актуальності. Внаслідок воєнної агресії та задля створення безпечного освітнього середовища для учасників освітнього процесу з областей, де тривають активні бойові дії, та регіонів, які знаходяться в тимчасовій окупації, зокрема окремих громад Запорізької області, з травня 2022 року Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького був переміщений та юридично перереєстрований у м. Запоріжжя. В цих умовах близько 85% викладачів та 67% студентів стали внутрішньо переміщеними особами. У дослідження прийняли участь 40 студентів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. В рамках констатуючого дослідження проаналізовані особливості прояву копінг стратегії подолання стресогенних факторів. В рамках констатуючого дослідження проаналізовані особливості прояву копінг стратегії подолання стресогенних факторів. Результати представлені в на рис 2.1.

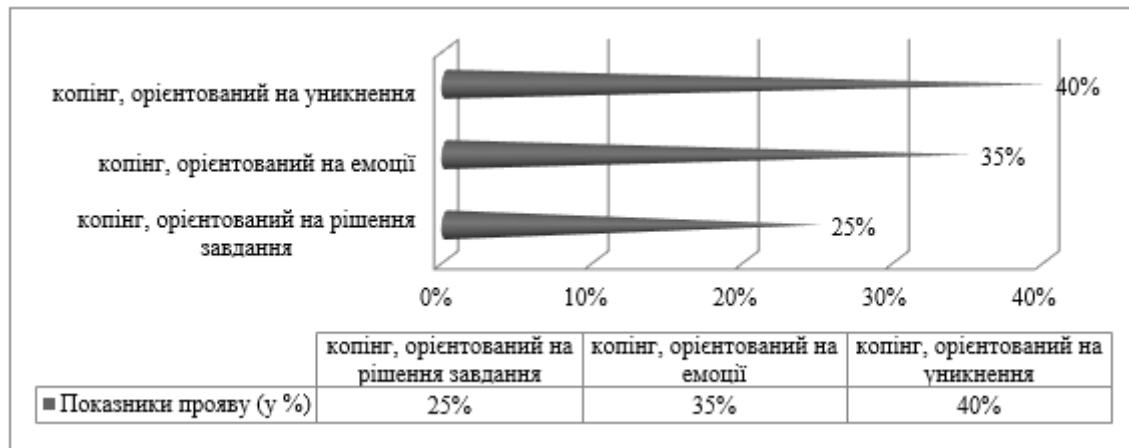


Рис. 2. Визначення домінуючої копінг-поведінки у стресових ситуаціях у внутрішньо переміщених осіб (n=40)

У ході емпіричного дослідження було виявлено домінуючу копінг стратегію поведінки серед молоді. За результатами обробки даних у 40% досліджуваних переважає копінг, орієнтований на уникнення. Тобто, прагнення уникнути впливу стресогенного чинника, шляхом заміщення неприємної діяльності або ситуації відволіканням на спілкування, занурення у власний світ танепродуктивну діяльність. Це свідчить про суттєве зниження адаптаційних можливостей респондентів в умовах впливу стресогенного чинника. До того ж, 62,5 % (10 осіб) з них в якості уникнення обирають відволікання, а 37,5 % (6 осіб) - соціальне відволікання від тих подій і ситуацій, які є стресотравмуючими для них. Ці студенти здатні в стресових ситуаціях іти від рішення своїх проблем шляхом уникнення контактів з навколишніми, проявляти агресивність стосовно них, спрямовані на соціальну ізоляцію й застосування захисних механізмів.

В рамках діагностики виявлено, що 25% загальної кількості опитаних у стресових ситуаціях обирають копінг, орієнтований на рішення завдання. Ці студенти в ситуаціях стресу спрямовані на раціональний аналіз проблеми, створення й виконання плану рішення складної стресової ситуації. При цьому це проявляється в таких формах їхнього поведіння, як самостійний аналіз проблеми, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації, критичний аналіз стресогенних чинників.

У 25 % студентів виявлені такі домінуючі копінг- стресові поведінкові стратегії, які орієнтовані на емоції. Для цих студентів не є характерним виконання конкретних дій, спрямованих на рішення стресових ситуацій. Цей стиль поведінки проявляється у вигляді спроб не думати про проблеми взагалі, залучення інших до своїх переживань, бажання забутись в сні, або компенсувати негативні емоції їжею. Група студентів, які вибирають копінг, спрямований на емоції, застосовують когнітивні, емоційні й поведінкові зусилля, за допомогою яких вони намагаються редукувати емоційну напругу.

Вплив воєнних дій, пандемічних умов, соціальної та економічної нестабільності на всі сфери життя тимчасово переміщених осіб безумовно сприймається, як стресогенний. Зміни в соціальній, економічній та освітній сферах стають рушійними для виникнення стресу та результатів його деструктивного впливу.

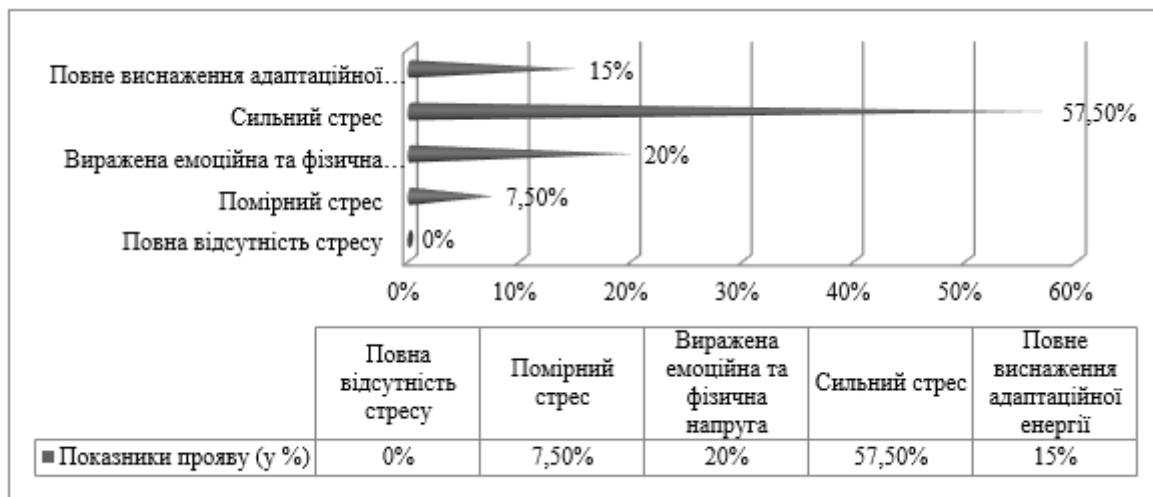


Рис 3. Визначення рівня стресу у внутрішньо переміщених осіб (n=40)

За даними опитування виявлено, що в існуючих реаліях постійної фізичної та психологічної небезпеки тільки 7,5% респондентів відчувають помірний стрес, а 57,5% студентів переживають сильний рівень стресу з них 20% досліджуваних відчувають виражену емоційну та фізичну напругу, у 15% опитуваних спостерігається повне виснаження адаптаційної енергії. Таким чином, за результатами констатуючого дослідження вищевказані кількісні та якісні результати дають можливість говорити про здебільшого негативний емоційний стан внутрішньо переміщених осіб та домінування неконструктивних стратегій поведінки. Високий рівень стресу та виснаження адаптивних ресурсів, підвищений рівень тривожності, негативний вплив емоційних реакцій особистості на діяльність та міжособистісні відносини – наслідок вимушених змін у повсякденному житті внутрішньо переміщених осіб. Відповідні результати свідчать про необхідність розробки та інтеграції в систему психологічного супроводу ВПО програми розвитку конструктивних копінг стратегій поведінки в умовах адаптації до нового соціокультурного середовища; розробки системи супроводу ВПО в умовах реінтеграції в післявоєнний час.

Список використаної літератури:

1. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95–104.
2. Гожда К.Є., Рекотова О.П. Генезис поняття «внутрішньо переміщених осіб». Молодий вчений. 2018, 4(2), 659–662.
3. Проценко О.О. Внутрішньо переміщені особи як категорія теоретизування та соціальної практики. Грані. 2018, 21 (4), 47-55.
4. Antonovsky A. Health, stress, and coping. San Francisco: Jossey Bass Publishers, 2009. 255 p.
5. Varina, H., Osadchyi, V., Goncharova, O., & Sankov, S. Features of introduction of components of gamification in the course of development of constructive strategies of overcoming youth's life crises. CEUR Workshop Proceedings, 2022. 3104. 87-105

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Віхренко В.В., здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП
«Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»,
Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)
Науковий керівник: Сидоренко Ж.В., кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

На нашу думку, сучасне суспільство динамічно розвивається, переживає серйозні соціально-економічні, правові, моральні, духовні зміни, які торкаються різних сфер діяльності людини, в тому числі і сфери професійної діяльності. Умови, у яких протікає життєдіяльність сучасної людини, часто по праву називають екстремальними і стимулюючими розвиток стресу. Феномен життєстійкості людини проявляється у ситуаціях загрози фізичному, психічному та моральному благополуччю людини. Життєстійкість передбачає вибір оптимальних та адаптивних форм реагування на виклики сучасності (проблеми, стрес, хронічна втома та ін.).

Поняття життєстійкості в поняттєвий апарат психологічної науки було введено американськими психологами Сьюзен Кобейса та Сальватором Мадді.

Життєстійкість розглядається як психологічні, світоглядні переконання людини, які перешкоджають негативним наслідкам стресу, дозволяють їй залишатися активною та впевненою у сприятливому вирішенні ситуації, надають надію та мотивують до вирішення проблеми.

С. Мадді запропонував модель життєстійкості, яка складалася із трьох автономних компонентів:

а) залученість, яка характеризується ініціативністю, забезпечує активну соціальну участь та інтерес до життя, в той час як відсутність подібної якості породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя;

б) контроль, здатність регулювати власну емоційну сферу;

в) прийняття ризику або виклик – переконаність людини в тому, що все те, що трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримуються з досвіду, і неважливо, позитивного чи негативного [Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr.4. P. 279 –298.].

С. Мадді розрізняє регресивне та трансформаційне подолання стресу та складних життєвих ситуацій. Трансформаційне подолання, на відміну від регресивного, ґрунтується на психологічній готовності активно діяти у стресовій ситуації, відкритості до нового здатності проявляти творчі, креативні рішення, толерантності до невизначеності. Автор підкреслює важливість всіх трьох компонентів для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах [Бацилева О. В. *Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості. Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості: матеріали II наук. семінару, Київ, 16 верес. 2021 р. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. С. 8–9.*].

В українській психології проблема життєстійкості розробляється такими науковцями, як Г.О. Балл, Т.М. Ларіна, Д.О. Леонтьєв, М.В. Логінова, Т.В. Наливайко, О.І. Рассказова, С.Л. Соловійова, Р.І. Стецишин, Т.М. Титаренко.

Безперечно, реалії воєнного часу в Україні вимагають від населення мобілізації всіх психічних та фізичних ресурсів. Сьогодні важливим стає вміння швидко реагувати на загрози, приймати рішення та брати на себе відповідальність. На перший план в умовах постійної небезпеки виходить здатність до вольової саморегуляції, самостійність, постійна рефлексія умов діяльності, вміння оцінювати ризики та небезпеку в ситуаціях дефіциту часу.

Крім того, під час війни всі дорослі та діти переживають ряд труднощів та психологічних проблем, що значно погіршують емоційний стан та заважають впоратися зі стресом. Серед них неможливість осягнути те, що сталося; відчуття, що в житті немає логіки та справедливості; переривання соціальних зв'язків, обмеження соціальних контактів, розставання з сім'єю чи друзями через переїзд; зміна цінностей; надзвичайно сильні емоції; втрата відчуття важливості того, що було важливим раніше; відчуття серйозних змін у власних поглядах та переконаннях та багато іншого.

Бурхливі соціальні, економічні, політичні зміни в суспільстві, що збільшують інформаційний потік, швидкість технічних та технологічних змін відбиваються на психологічному здоров'ї людини, провокуючи стреси, неврози, неадекватну поведінку, депресивні стани. Тому все більше інтересу серед дослідників викликають питання суб'єктивного благополуччя, якості життя, питання життєздатності людини.

При загрозі життю, загрозі соціальному чи психологічному благополуччю людини проблема її психологічної стійкості перед труднощами актуалізується. Життєстійкість є ключовим ресурсом подолання стресових ситуацій, здатність та готовність суб'єкта, в тому числі соціального працівника, зацікавлено брати участь у ситуаціях підвищеної складності, контролювати їх, керувати ними, вміти сприймати негативні події як досвід та успішно справлятися з ними.

Психологічний зміст життєстійкості включає сенсожиттєві орієнтації, що формують адаптаційний потенціал особи. Особистість визначається розвиненою смисловою регуляцією, яка характеризується високим рівнем загальної свідомості життя, усвідомленням смислових зв'язків між подіями життєвого шляху, внутрішнім локусом відповідальності у реалізації сенсу життя, насиченістю та структурованістю ціннісної системи як вищого рівня смислової регуляції.

Отже, життєстійкість не просто психологічним феноменом, вона є найважливішим внутрішнім ресурсом, який людина може осмислити та проявити, це те, що надає людському життю цінності та сенсу в будь-яких обставинах. Вона є основою позитивного світовідчуття, підвищення якості життя, рушійною силою для подолання перешкод та джерелом особистісного зростання та розвитку навіть за часів війни.

Список використаної літератури:

1. Бацилева О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості. Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості: матеріали II наук. семінару, Київ, 16 верес. 2021 р. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. С. 8–9.
2. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 4. P. 279–298.

TYPICAL FEATURES OF THE EXPERIENCE OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES IN THE CONDITIONS OF WAR

Vorona A.S., the 2st year student, «Psychology» speciality,
Vasyl' Stus Donetsk National University (Ukraine)

Scientific advisor: Vasiuk K.M., candidate of psychological sciences,
Associate Professor, Associate Professor of the Psychology Department

In modern conditions, when pandemics, natural disasters, political confrontations have overcome the whole world, it is quite difficult for people to control their emotional state. In Ukraine, the war was added to all the listed stressogenic factors. In difficult times, every individual experiences a wide range of feelings, incomprehensible and contradictory emotions. Negative emotions caused by a stressful situation and danger to life cause feelings of fear, anxiety, powerlessness, despair and worry. The determination of the typological features of experiencing negative emotional states in the conditions of war in order to effectively overcome them causes the relevance of the research.

The purpose of the study is to determine the features of experiencing negative emotional states in war conditions for the use of the obtained results by psychologists and social workers who provide socio-psychological assistance to the civilian population affected by the war, military personnel, and volunteers.

Domestic and foreign scientists who were engaged in determining the specifics of emotional states: B. Ananiev, N. Bozhok, I. Bulakh, G. Fastovtsev, E. Krechmer, Ts. Korolenko, N. Kurek, G. Timchenko, L. Wasserman, O. Zapukhlyak, M. Akinola, A. Crum, B. Dohrenwend, S. Fath, A. Martin, D. Mechanic, S. Sonnentag, C. Tavis. However, the identification of typological features of the individual's experience of negative emotional states in the conditions of war has not yet been sufficiently studied.

Emotional states are long-lasting experiences, the effect of a strong emotional reaction. They can be positive or negative, can vary from light to intense, sthenic can encourage action, and asthenic paralyze the performance of actions. The characteristic of this phenomenon is the influence of the internal mental state on the external behavior of a person. Negative emotional states include excitement, oppression (depression), anxiety, affect, frustration, and states that can change their valence from positive to negative: mood, passions, stress [1, p.20].

Mental states are in the middle of a series of distribution of mental phenomena into processes, states and personality properties. Mental states are a form of self-regulation of the psyche and an important mechanism for the integration of human integrity - the unity of spiritual, mental and physical organization. Therefore, emotional states together with motivational and volitional states are part of mental states, which represent the general functional level of a person's mental activity [2, p.47].

For a deeper analysis and understanding of the phenomenon of emotional states, we faced the task of defining the typology of negative emotional states and the factors of their formation. The considered typological approaches to the definition of emotional states, including negative ones, have a lot in common and focus mainly on the duration, complexity, quality and degree of tension of mental states [3, p.7-8; 4, p. 28-29; 2, p. 47-48]. However, there are also differences in the analyzed classifications, which include the

degree of awareness, orientation, activation and tonic characteristics of emotional states. Legal psychology focuses on the definition of emotional states, significant from the point of view of forensic psychological examination, because they can give rise to conflicts or serious crimes [5, p. 26].

The factors of formation of negative emotional states can be very diverse, but they are all divided into two large categories: external and internal ones. External factors will be stressful factors, psycho-traumatic situations, and the war belongs to them. Internal factors are caused by innate properties of the nervous system and determine the reaction of people in the same stressful conditions. The reasons for this are different emotional sensitivity to stimuli and emotional stability of a person [6].

In the course of the empirical study, a sample of 12 respondents was formed who agreed to voluntarily participate in the survey. The gender composition of the sample is 4 men and 8 women, the percentages are 33% and 67%, respectively. The largest category consists of internally displaced persons from the war zone and temporarily occupied territories and persons who left Ukraine, aged 18-35.

The results of the empirical research were obtained on the basis of a comparison of indicators of the level of anxiety, the level of personal frustration, the level of stress resistance and well-being, activity, and mood of the respondents and are summarized by us in tables 1-4. The level of anxiety of the respondents was determined by the method «Personal scale of manifestation of anxiety by J. Taylor» (modified by V.G. Norakidze) (Table 1); the level of frustration was diagnosed using the questionnaire «Determining the level of frustration» by V.V. Boyko (Table 2); to determine the consequences of stress for the individual, the Methodology for determining stress resistance and social adaptation (D. Holmes, K. Rake) was used (Table 3); with the help of the SAN (well-being, activity, mood) questionnaire, the mood of the respondents at this particular moment in time was assessed (Table 4) [7].

Table 1**Levels of anxiety according to the scale of J. Taylor (modified by Norakidze)**

| <i>Level of anxiety</i> | <i>Number of respondents</i> | <i>%</i> |
|--------------------------|------------------------------|----------|
| very high | 2 | 17 |
| high | 3 | 25 |
| medium (tending to high) | 5 | 42 |
| medium (tending to low) | 1 | 8 |
| low | 1 | 8 |

The analysis of the obtained results gives reason to assert: respondents with a high level of stress resistance are distinguished by high emotional stability and frustration tolerance.

Table 2.**Levels of personal frustration**

| <i>Level</i> | <i>Number of respondents</i> |
|--------------|------------------------------|
| high | 2 |
| medium | 7 |
| low | 3 |

The higher values of self-respect, self-acceptance, lower indicators of anxiety, emotionality and sensitivity to oneself are also characteristics of a high level of stress resistance.

Table 3.
Levels of stress resistance

| <i>Level</i> | <i>Number of respondents</i> | <i>%</i> |
|--------------|------------------------------|----------|
| very high | 0 | 0 |
| high | 1 | 8 |
| medium | 6 | 50 |
| low | 5 | 42 |

In turn, the respondents with a low level of stress resistance are characterized by lower emotional stability and frustration tolerance and higher indicators of anxiety, emotionality, and have constant inner restlessness [8, p.51].

Table 4.
The results of the «SAN» questionnaire, the «Mood» scale

| <i>Level</i> | <i>Number of respondents</i> | <i>%</i> |
|----------------|------------------------------|----------|
| above 4 points | 5 | 42 |
| 4 points | 4 | 33 |
| below 4 points | 3 | 25 |

Therefore, the conducted research reveals cause-and-effect relationships between the indicators of the levels of negative emotional states and the innate properties of the nervous system, the temperament of the respondents. The dependence of a person's emotional state and his ability to quickly restore his emotional resources from experiencing traumatic life events and their consequences is traced. The obtained quantitative indicators indicate that the lower is the stress resistance, the stronger the manifestations of anxiety, the higher the indicators of personal frustration and the worse the mood will be, and vice versa. We consider it appropriate to direct further research to the development of recommendations for the use of coping strategies in order to reduce the manifestation of negative emotional states in respondents.

References:

1. Vishnevsky, S.V. (2018), "Mechanisms of the emergence of emotions, their types, manifestations and states". Materialy I Vseukrainskoho kruhloho stolu [Materials of the I All-Ukrainian Round Table] «Aktualni napriamy psikhoprofilaktychnykh zakhodiv u zakladakh vyshchoi osvity» [«Actual directions of psycho-prophylactic measures in institutions of higher education»]. Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs. Dnipro. Ukraine. pp. 19-24.
2. Halych, M.Yu. (2020) "Peculiarities of the dynamics of the emotional states of police officers participating in the operation of the joint forces during the rehabilitation period", Abstract of Ph.D. in Psychology dissertation, National Academy of Internal Affairs. Kyiv. 207 p.
3. Sivograkova, Z. A.; Alekseenko, N. V. (2017) *Psykhologhiia emotsii. Rehuliatsiia emotsii.* [Psychology of emotions. Regulation of emotions]. Kharkiv. 42 p.
4. Sydoruk, D.O. (2020), "Gender features of linguistic realization of negative emotional states in S. King's novel «The Bag of Bones»": qualifying work for obtaining a master's degree in 014 "Secondary education (Language and literature (English))" specialty. Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. Sumy. 103 p.
5. Vlasenko, S.B. (2019), "Psychological characteristics of legally relevant emotional states". *Yurydychna psikhologhiia.* № 1(24). pp.24-31.

6. Kolos A., Arkhipovich R. (2020), "Affect as a specific psychoemotional state of the individual". Zbirnyk tez dopovidei IV Mizhnarodnoi studentskoi naukovoї konferentsii [Collection of abstracts of reports of the IV International Student Scientific Conference] «Pravova systema Ukrainy v umovakh yevropeiskoi inteɦratsii: pohliad studentskoi molodi» [«The Legal System of Ukraine in the Conditions of European Integration: The View of Student Youth»]. Ternopil National University of Economics. Ternopil. 486 p.

7. Metodyky vyvchennia povsiakdennoho stresu i sposobiv rozviazannia kryzovykh zhyttievyykh sytuatsii [Methods of studying everyday stress and ways of solving life crisis situations] (2009) / O. Ya. Klyapets et al. Under the editorship T. M. Tytarenko. K. : Millennium. 120 p.

8. Miroszkina, O.O. (2022), "Individual and psychological features of the manifestation of personality stress resistance: gender aspect": qualifying work for obtaining a master's degree in 053 «Psychology» specialty. Khmelnytskyi National University. Khmelnytskyi. 125 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

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

Дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій студентів у період війни є дуже актуальним і важливим. У період війни, студенти можуть стикатися з різними труднощами, такими як емоційний стрес, тривога, депресія, невпевненість у майбутньому, а також проблеми з навчанням та соціальною адаптацією.

Копінг-стратегії є способами, за допомогою яких людина впорядковується зі стресом та негативними подіями. У період війни, студенти можуть використовувати різні копінг-стратегії, такі як активне сприйняття, планування, знаходження підтримки від близьких людей, релігійні переконання тощо [1].

Дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій студентів у період війни може допомогти розкрити, які саме стратегії є найбільш ефективними для студентів, що може допомогти їм підтримати свою психологічну стійкість та покращити їхнє благополуччя. Крім того, дослідження може допомогти психологам та іншим фахівцям розробити ефективні психологічні програми підтримки для студентів у період війни [2].

Вивчення копінг-стратегій є одним з актуальних напрямків психологічних досліджень у світі, тому багато відомих науковців займаються цією темою. Ось декілька прикладів відомих зарубіжних дослідників, які вивчають копінг-стратегії: Річард Лазарус, Сьюзен Фолкмен, Рік Нітце, Сьюзен Коен Сілвер та інші [3].

Українські дослідники, які вивчали питання копінг-стратегій у період криз, підвищеного стресу та війни: Чепурко Ю.В. та Мельник Н.В., Мазурчак Т., Костюк І.В. та Іванченко В.М. та інші [4].

Таким чином, дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій студентів у період війни є дуже важливим і актуальним з психологічної, соціальної та гуманітарної точок зору.

Метою дослідження став аналіз психологічних особливостей копінг-стратегій студентської молоді в умовах війни.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії.

Предмет дослідження – психологічні особливості копінг-стратегій студентської молоді в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що у стані війни рівень нервово-психічної напруженості у молоді підвищується, що веде до тенденції вибору деструктивних копінг-стратегій.

Окрім загальної мети, ми поставили перед собою й інші завдання для нашого запланованого дослідження:

1. Теоретичний аналіз психологічних особливостей копінг-стратегій студентів у період війни.
2. Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій студентів у період війни.
3. Аналіз зібраних даних та ідентифікація психологічних особливостей копінг-стратегій студентів у період війни.
4. Розробка рекомендацій для психологічної підтримки студентів у період війни та для поліпшення їх копінг-стратегій.

База дослідження: Емпіричне дослідження на тему «Психологічні особливості копінг-стратегій студентської молоді в умовах війни» проходило на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса серед здобувачів університету. Загальна кількість досліджуваних склала 45 осіб. Середній вік учасників дослідження 20 ± 2 роки.

Основними методами та методиками дослідження стали: Копінг-тест Лазаруса; Діагностика нервово-психічної напруги Т. А. Немчина; Методика «Шкала психосоціального стресу» Л. Рідера. Опитувальник С. Хобфолла «SACS».

Теоретичний аналіз підходів до вивчення копінг-стратегій свідчить про те, що це важлива психологічна стратегія, що допомагає людям впоратися зі стресом, негативними емоціями та складними життєвими ситуаціями. Копінг-стратегії можуть бути ефективними в управлінні емоціями, зниженні рівня тривоги та депресії, забезпеченні позитивного настрою та підтримці психічного здоров'я.

Етапи дослідження психологічних формування копінг-стратегій студентської молоді у період війни включають підготовчий етап, етап збору даних, етап аналізу даних, етап формулювання висновків та етап підтвердження результатів. Кожен з цих етапів має свої особливості та завдання, а їх виконання дозволяє отримати якісну інформацію про копінг-стратегії студентів у період війни та розробити рекомендації щодо підвищення їх ефективності.

Було сформовано вибірку дослідження проходило на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса серед здобувачів університету. Загальна кількість досліджуваних склала 45 осіб. Середній вік учасників дослідження 20 ± 2 роки, з них 15 чоловіків та 50 жінок.

Для збору даних використовувались наступні методики: Копінг-тест Лазаруса; Діагностика нервово-психічної напруги Т. А. Немчина; Методика «Шкала психосоціального стресу» Л. Рідера. Достовірність результатів перевірялась за допомогою кореляційного аналізу методом Спірмена.

За результатами емпіричного дослідження у групі осіб, що мають високий рівень психосоціального стресу спостерігається тенденція до вибору негативних ко-

пінг-стратегій, таких як агресивні дії, асоціальні дії. Ці стратегії зазвичай не приводять до вирішення проблем, але можуть тимчасово зменшувати дискомфорт, пов'язаний зі стресом. Однак, їх використання може погіршувати ситуацію та призводити до інших проблем, таких як збільшення ступеня стресу, зниження самоповаги і погіршення стану здоров'я. Натомість, використання позитивних копінг-стратегій, таких як пошук підтримки, активний пошук рішень, релаксаційні техніки і фізична активність, може допомогти зменшити стрес і поліпшити стан здоров'я.

У групи осіб, що мають низький рівень психосоціального стресу спостерігається тенденція до вибору конструктивних копінг-стратегій, таких як планування, пошук підтримки, позитивне переосмислення і релаксація. Ці стратегії допомагають людям знизити рівень стресу, збільшити контроль над ситуацією і покращити психологічний стан.

Гіпотеза щодо того, що у стані війни рівень нервово-психічної напруженості у молоді підвищується, що веде до тенденції вибору деструктивних копінг-стратегій підтвердилась.

На основі гіпотези, що у стані війни рівень нервово-психічної напруженості у молоді підвищується, що веде до тенденції вибору деструктивних копінг-стратегій, можна запропонувати деякі психопрофілактичні заходи та рекомендації для молоді, яка перебуває в умовах війни або після її закінчення:

- Розвиток психологічної стійкості та здатності до адаптації до змін у складних умовах війни, зокрема через підтримку соціальних контактів та дружніх стосунків, розвиток навичок позитивного мислення та стресостійкості.
- Підтримка фізичної активності та регулярних фізичних вправ, таких як йога, спорт, танці тощо, які допомагають знизити рівень стресу та тривожності.
- Забезпечення психологічної підтримки та консультування молоді у процесі адаптації до нових умов життя, зокрема за допомогою групових чи індивідуальних консультацій з психологом або психіатром.
- Створення сприятливих умов для навчання та саморозвитку, зокрема через доступ до книг, інтернет-ресурсів та інших освітніх матеріалів.
- Розвиток навичок позитивної комунікації та вміння вирішувати конфлікти шляхом мирного спілкування та розуміння потреб інших людей.

Ці заходи та рекомендації можуть допомогти молоді у підтримці психологічного здоров'я та попередженні деструктивних копінг-стратегій, що можуть виникнути в умовах війни або після її закінчення. Важливо також звернути увагу на підтримку сімей молодих людей, які перебувають в умовах війни, та забезпечення їм доступу до необхідних ресурсів для збереження свого психологічного здоров'я.

Нами було запропоновано тренінги зі зниження рівня нервово-психічної напруги та програма формування конструктивних копінг-стратегій студентів у період війни.

Відповідно до результатів дослідження, можна зробити висновок, що у стані війни молодь піддається високому рівню нервово-психічної напруженості, що веде до тенденції до вибору деструктивних копінг-стратегій. Такий висновок може бути важливим для планування та розробки програм для підтримки молоді, що потерпіла від війни, а також для формування державної політики з питань психологічного супроводу молоді в умовах конфліктів.

Список використаної літератури:

1. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Т. 54, № 1. С. 13–18. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-13-18> (дата звернення: 09.03.2023).
2. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Особливості взаємозв'язку імпліцитних теорій інтелекту та особистості з копінг-стратегіями. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 1. С. 34–41. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.5> (дата звернення: 09.03.2023).
3. Беспалько А. О. Про обумовленість домінуючої копінг-стратегії рівнем адаптивності учасника бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2021. Т. 57, № 4. С. 12–22. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-57-4-12-22> (дата звернення: 09.03.2023).
4. Бугранова Ю. В. Прокрастинація та стрес у студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 5. С. 31–34. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v5i.7367> (дата звернення: 09.03.2023).
5. Воля О. Безкровна війна. Київ. 2016. № 11/12. С. 115–137.

PECULIARITIES OF COPING STRATEGIES OF WOMEN WHO WERE FORCED TO MIGRATE TO ENGLAND

***Eminova E.S.** Master's student majoring in 053 Psychology of Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
Scientific advisor: Kovalova O., Doctor of Psychology, Professor*

Since the beginning of the war in Ukraine, the problem of internal and external migration has become critically acute. A significant number of Ukrainians have chosen to migrate to England, which is among the ten European countries that have received the largest number of Ukrainians since the beginning of the full-scale invasion. Women and children account for a large proportion of forced migrants. According to the official government portal gov.uk, more than 100,000 Ukrainians have received visas and arrived in the UK, and more than 37,000 more may use visas in the near future. England accounts for the largest share of visas issued. It is worth noting that the UK, unlike other European countries, did not grant temporary asylum to Ukrainian refugees, but accepted them under the procedure as ordinary migrants, granting Ukrainians, the same rights to work, medical care, education and other benefits as British citizens. The social and psychological adaptation of women migrants directly depends on emotional, cognitive, motivational and personal aspects. It is worth noting that the topic of coping strategies of forced migrants has not yet been sufficiently studied. Given the challenges faced by Ukrainians who were forced to leave Ukraine due to the full-scale invasion, the relevance of the topic will remain for a long time [1].

The problem of the work was the topic of revealing the peculiarities of coping strategies of women who were forced to migrate to England.

Accordingly, the following **tasks** were formulated: 1. As a result of the theoretical analysis, to formulate the main approaches to the formation of the main coping strategies of women migrants. 2. To reveal the peculiarities of women's coping strategies depending on their age.

For women who have been forced to migrate to England, it is important to acquire communication skills in a new culture. This is the acquisition of new experience as a process of adaptation to a new environment. In the context of communication, cognitive, behavioural and affective aspects are distinguished. Adaptation is the final process of acculturation.

The foundation of this process is social support, which is based on the following components: 1. Emotionality (a sense of significance, recognition and acceptance). 2. Communicativeness (the need to speak up and be heard). 3. Evaluability (the process of comparing one's life situation with others). 4. Informativeness (information about how to capture and analyse information). 5. Instrumentality (the use of specific help).

Thus, the necessary coping strategies are formed in certain styles, interconnected with cultural and historical conditions, ethno-cultural attitudes and contribute to psychological adaptation or, conversely, disruption of adaptation. In this way, the necessary coping strategies are formed in certain styles, linked to cultural and historical conditions, ethnocultural attitudes and contribute to psychological adaptation or, conversely, to the disruption of adaptation.

One of the main stumbling block to building coping strategies for women who have been forced to migrate to England is the moment of uncertainty. It is related to various aspects, such as living in the temporarily occupied territory that has not yet been liberated, living in a country where active hostilities are not taking place, and the socio-economic situation on the eve and at the time of the war. All this causes significant psychological stress [2].

It is important to note that in this case, the work on building coping behavioural strategies is carried out in a state of security and when basic needs are met.

The selection stage was conducted through a questionnaire using Google Forms. It involved 40 female respondents aged 18 to 62 years. As a result of the survey, a total group of 40 women aged 18 to 62 was formed. The study was conducted at Garden Lane Uniting Church (Garden Lane, Chester, UK). As mentioned above, 40 women aged 18 to 62 took part in the study. Of these, 22 (55 %) were aged 18 to 35; 10 (25 %) were aged 36 to 45; 6 (15 %) were aged 46 to 55; and 2 (5 %) were aged 56 to 62. Based on the data obtained from the questionnaire, it was determined that the basic needs of the study group were met, including the need for safety. Therefore, a decision was made to select the following psychodiagnostic tools: 1. «Coping Strategies Inventory Short-Form» (CSI-SF), Addison C., Campbell-Jenks B., Sarpong D., Kibler J., Singh M., Dubbert P., 2007) [3]. 2. The Coping Strategy Indicator (CSI, D. Amirkhan, 1990, adapted by N. Sirota, 1994, V. Yaltonsky, 1995) [3]. 3. Method of psychological diagnosis of coping mechanisms by E. Haim.

The first psychodiagnostic technique used for the study was the method of psychological diagnosis of coping mechanisms by E. Heim. The study was conducted without dividing by age. The study was conducted in four approaches during the day. Four groups were formed in a free order in the amount of 10 people per group. The purpose of the study was to identify the main models of coping behaviour of the participants. The cognitive indicator can be divided into adaptive and non-adaptive. According to the results of the processed methodology, 75 % of the study participants choose an adaptive model of coping strategy. While 25 % of respondents choose a non-adaptive model of coping strategy.

The emotional indicator of the coping strategy of the subjects' behaviour is characterised by the following results: adaptive – 50 % of respondents; non-adaptive – 25 % of respondents; relatively adaptive – 25 % of respondents

The indicator of behavioural coping strategy was found to be adaptive in all 40 participants of the study. By type: cooperative – 75 %; altruistic – 25 %.

«Coping Strategies Inventory Short-Form» (CSI-SF), Addison C., Campbell-Jenks B., Sarpong D., Kibler J., Singh M., Dubbert P., 2007). It was important to understand how the study participants interact with stress. This methodology met the objectives.

Respondents were preliminarily divided into four groups according to their age: Group 1 – 18 to 35 years old; Group 2 – from 36 to 45 years old; Group 3 – from 46 to 55 years old; Group 4 – from 56 to 62 years old. According to the data obtained, Group 4 (women aged 46 to 55) interacts with stress the most. The interaction score is 13. Group 4 interacts with stress the least. They have a score of 7 points. It is natural that the high stress score is in group 4, while groups 1 and 4 have 8 points each, and group 2 has 7. This is due to the fact that group 4 (women aged 56 to 62) interacts the least with the new society.

The Coping Strategy Indicator (CSI, D. Amirkhan, 1990, adapted by N. Sirota, 1994, V. Yaltonsky, 1995) showed the following results:

| Indicator | Group number | | | |
|---------------------------|--------------|------------|------------|------------|
| | 1 group | 2 group | 3 group | 4 group |
| Scale of solving problems | 29 average | 27 average | 39 high | 18 low |
| Search for social support | 20 average | 25 average | 23 average | 18 low |
| Avoiding problems | 16 low | 14 low | 14 low | 29 average |

As can be seen from the results presented in the table, the problem-solving scale with the highest score is reflected in Group 3, while the lowest score is in Group 4.

The social support seeking scale in all groups, except for group 4, is at an average level. The avoidance of the problem scale is at an average level in group 4, while in groups 1, 2 and 3 it is at a low level. As we can see, study group 4 tries not to interact with the problem, choosing an avoidance strategy, hence the low rate of problem solving. They take the position of avoiding the search for social support.

Conclusions: Unfortunately, the war in Ukraine has not only forced people to reformat their lives, but has also led to serious profound changes. These changes have become irreversible. In this context, forced migration is an additional crisis situation that we need to learn to live with minimal losses. In order to overcome the consequences of forced migration, it is advisable to develop [4] so-called coping strategies. The urgency of the problem of forced migration, which has been on a huge scale since the beginning of the war in Ukraine, has led to a rethinking and reassessment of the issue of adaptation of women who have been forced to leave the country, and thus to the actualisation of the topic of the peculiarities of the coping behaviour of women who have been forced to migrate to England. The study found that the age indicator, which was taken into account when forming the study groups, plays a key role in the results of the study. As it turned out, Group 3 – women aged 46 to 55 years – is the most stress-resistant, which is reflected in the results. Group 4 has the lowest rate of interaction with stress, which is associated with avoiding interaction with society, and therefore the rate of stress avoidance prevails in them.

Regarding behavioural coping strategies, it should be noted that all the respondents choose adaptive behavioural coping strategies. As for emotional coping strategies, it is important to pay attention to those women who chose a non-adaptive emotional

component for their coping strategy. This is a direct indicator of the deterioration of women's psycho-emotional state, as emotions are displaced, not accepted and devalued, and therefore not lived and replaced with other components.

The cognitive strategy of coping behaviour of women who have chosen a non-adaptive cognitive coping strategy is to devalue their experience and actions, ignore their own capabilities, and therefore, in the future, it can lead not only to a decrease in self-esteem, but also to changes in other components of coping [5].

The relevance of the studied topic will allow us to draw attention to this issue in a different way, and will also help to develop a mechanism for further interaction of forced migrants. It is advisable to propose a further correctional programme aimed at eliminating or minimising the negative consequences of adopting non-adaptive coping strategies.

References:

1. Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика): енциклопедія / [упоряд. Ю.І. Римаренко; за ред. Ю. Римаренка]. – К.: Довіра, 1998. – 912 с.
2. Завацька Н.Є. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі: монографія / Під ред. Н.Є. Завацької. – Луганськ: Вид-во Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, 2012. – 192 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
4. Cohen S., Noberman H. Positive events and social supports as buffers of life change stress//Journal of Applied Social Psychology. 1983. Vol.13., 2, P. 99-125.
5. UNHCR (2019a) Figures at a glance. Retrieved 28 Apr 2019, from <https://www.unhcr.org/en-au/figures-at-a-glance.html>.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТРАВМИ НА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ БІЖЕНЦІВ ТА РОЗВИТОК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

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

Війна, переслідування, насильство та інші травматичні події, які примушують людей залишати свої рідні краї, зачасти стають причиною створення нового життя, що пов'язане з біженством. При цьому біженці часто стикаються зі складними викликами, пов'язаними з адаптацією до нового середовища та формуванням нової соціальної ідентичності. Водночас багато з них також зазнають травматичних подій, які можуть призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

У цьому дослідженні ми проаналізували наявні дослідження з цих питань та те, як травматичні події можуть впливати на формування соціальної ідентичності біженців та призводити до розвитку ПТСР [1].

Більшість біженців зазнають травматичних подій в країні походження, а також можуть стикатися з новими труднощами та стресорами в новому середовищі. Досвід травми може вплинути на спосіб, яким біженці бачать і розуміють себе і світ навколо себе. Такий вплив може змінити їхні стосунки з близькими та іншими соціальними групами, а також їхні погляди на світ та самих себе. Наприклад, травма може призвести до втрати довіри до людей, до розвитку низки фобій, страхів та комплексів, які можуть змінити сприйняття світу та людей в цілому. Таким чином, розуміння того, як травма впливає на соціальну ідентичність біженців, може допомогти в розробці ефективних стратегій допомоги та підтримки для тих, хто стикається зі схожими проблемами. [1]

За науковими дослідженнями, Шиндлера В. та Моргана К., інтервенції, спрямовані на зменшення впливу травми та поліпшення процесу формування соціальної ідентичності, можуть бути ефективними для покращення якості життя біженців та зменшення ризику розвитку ПТСР. Наприклад, у дослідженні «Interventions for post-traumatic stress disorder in refugees and asylum seekers: A systematic review» автори зазначають, що інтервенції, які орієнтовані на використання культурно-адаптованої терапії та психологічного консультування, можуть бути корисними для зменшення симптомів ПТСР у біженців із травматичним досвідом. [10] Наприклад, дослідження проведені Терезою Бетанкур та іншими вказують на те, що інтервенції, спрямовані на поліпшення здоров'я та зниження стигми, можуть бути ефективними для покращення якості життя біженців та зменшення ризику розвитку ПТСР (Betancourt et al., 2014). Дослідження також вказують на те, що інтервенції, спрямовані на зміцнення соціальної ідентичності, можуть допомогти біженцям відчувати більшу стабільність та зменшити ризик розвитку ПТСР (Steel et al., 2017). Такі інтервенції можуть бути важливим кроком у поліпшенні життя біженців та зменшенні наслідків травми. [4]

Дослідження Нейла П. Робертса, показали, що досвід травми може мати значний вплив на формування соціальної ідентичності біженців та їхні відносини з оточуючим світом (Holland et al., 2012). Також, дослідження показали, що інтервенції, спрямовані на поліпшення соціальної підтримки та зменшення відчуття самотності, можуть допомогти у запобіганні розвитку ПТСР (Fodor et al., 2017). [5] Травматичні події, які часто супроводжуються насильством та переслідуванням, можуть впливати на формування соціальної ідентичності біженців та призводити до відчуття відчуження від нового середовища, що може зменшувати якість їхнього життя та підвищувати ризик розвитку різних психологічних проблем. Наукові дослідження показують, що травма може мати вплив на процес формування соціальної ідентичності біженців, зокрема на їх сприйняття себе та інших людей, відносин з близькими та іншими соціальними групами. Наприклад, дослідження, проведені Міжнародною організацією з міграції, показують, що відчуття відчуження та втрата соціальної ідентичності можуть бути факторами, які збільшують ризик розвитку ПТСР серед біженців. Однак інтервенції, спрямовані на зменшення впливу травми та поліпшення процесу формування соціальної ідентичності, можуть бути ефективними для покращення якості життя біженців та зменшення ризику розвитку ПТСР. [6]

За дослідженнями Реноса К. Пападопуласа «Involuntary Dislocation. Home, Trauma, Resilience, and Adversity-Activated Development», до 80% біженців, які зажили травматичних подій, можуть діагностувати різні форми психічних розладів, таких як депресія, тривога, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші. Ці розлади можуть впли-

вати на сприйняття себе та інших людей, відносин з близькими та іншими соціальними групами та формування соціальної ідентичності біженців. Дослідження проведені у Швейцарії та Сполучених Штатах вказують на те, що біженці, які досвідчують депресію та тривогу, мають нижчий рівень соціальної інтеграції та менш позитивні ставлення до нового середовища, що може призвести до відчуття відчуження та відмежування від соціальної групи (Kerber et al., 2019; Salari et al., 2020). Крім того, депресія та тривога можуть впливати на рівень самооцінки, що може впливати на сприйняття себе як члена соціальної групи. [7]

Інші психічні розлади, такі як депресія та тривога, є також важливими факторами, які можуть впливати на формування соціальної ідентичності біженців. Депресія може викликати відчуття безнадійності та відчуження від довкілля, що може спричинити відчуття невідповідності між бажаною та фактичною ідентичністю. Тривога може викликати відчуття загрози, підозрілості та недостатньої безпеки, що може змінювати сприйняття себе та інших [7].

Низка досліджень підтверджує зв'язок між травматичними подіями, психічними розладами та формуванням соціальної ідентичності біженців. Зокрема, за результатами дослідження Олівії Магвуд, опублікованого у журналі «Journal of Traumatic Stress», біженці, які мали досвід катувань, мали значно більше відчуттів відчуження від оточуючого середовища та більше відчували загрозу та страх порівняно з біженцями без такого досвіду. Крім того, згідно з дослідженням, опублікованим у журналі «Journal of Affective Disorders», депресія та тривога були значно поширенішими серед біженців порівняно з населенням загалом. [5]

Травма та статус біженця можуть впливати на формування соціальної ідентичності у біженців. Наприклад, досвід переслідування, насильства та вимушеного переселення може призвести до зміни ідентичності у біженців та їхнього сприйняття світу. Біженці можуть бути підвищеному ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може відбитися на їхньому фізичному та психологічному здоров'ї та вплинути на їхню здатність до адаптації до нового оточення.

Програми психологічної підтримки та реабілітації біженців можуть бути корисними для запобігання розвитку ПТСР та поліпшення їхнього самопочуття. Наприклад, групові сесії психотерапії, медитації та інші форми підтримки можуть допомогти біженцям знайти способи впоратися зі своїми емоціями та травмами.

Список використаної літератури:

1. «Identity, psychological well-being, and attitudes toward peace among Palestinian and Israeli youth» (2014)
2. Шиндлер, В., & Морган, К. (2018). Біженці та внутрішньо переміщені особи: психологічні наслідки та підхід до допомоги. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 20(2), 1-7.
3. Ковальова, І., & Дробішевська, І. (2019). Посттравматичний стресовий розлад у біженців: проблеми та рішення. *Психічне здоров'я*, 1(29), 37-44.
4. Москаленко, А. (2018). Психологічна адаптація біженців: проблеми та перспективи. *Управління та розвиток людських ресурсів*, 2(43), 134-140.
5. Porter, M., & Haslam, N. (2005). Pre-displacement and post-displacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta-analysis. *JAMA*, 294(5), 602-612.

6. Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review. *Lancet*, 365(9467), 1309-1314.
7. Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., & Bryant, R. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 302(5), 537-549.
8. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16.
9. Porter, M., & Haslam, N. (2005). Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons. *JAMA*, 294(5), 602-612.
10. «Interventions for post-traumatic stress disorder in refugees and asylum seekers: A systematic review» Christopher T. Thompson

САМООЦІНКА ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

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

Актуальність: Жінки, які покинули Україну внаслідок війни, наразі перебувають за кордоном у різних умовах життя і в основному їм потрібно впоратися зі стресом. У війнах цивільні жінки є більш незахищеними через свої фізичні можливості, загрозу насильства та необхідність піклуватися про дітей. Вони частіше потерпають через пригнічений емоційний стан. Переважна більшість жінок відчуває безпорадність. Їхня психіка влаштована так, що через несподівані події вони відчуваємо страх, тривогу та безпорадність. У зв'язку з цими подіями актуальною темою є дослідження впливу війни на самооцінку жінки. Мета дослідження полягає у визначенні самооцінки жінок, які під час війни перебувають за кордоном.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Першим поняття «самооцінка» ввів у структуру особистості В. Джеймс, який почав досліджувати дане поняття у 1892 році. Він підкреслив залежність самооцінки від характеру взаємовідносин людини з соціумом Б.Г. Ананьєв висловив думку, що самооцінка є найбільш складним і багатограним компонентом самосвідомості. Поняття власного «Я», є прямим вираженням оцінки інших осіб, що беруть участь у розвитку особистості А. Н. Леонтьєв пропонує осмислити самооцінку через категорію «почуття» як стійке емоційне ставлення, має «виражений предметний характер, що є результатом специфічного узагальнення емоцій [7. 43]

М. І. Ковель «Самооцінка як основа саморегуляції і внутрішньої мотивації» - висловлюється, що самооцінка є основою внутрішньої мотивації і тісно пов'язана з процесом пізнання

Виклад основного матеріалу дослідження.

Самооцінка – цінність і значущість, котрі індивід приписує собі в цілому та окремим сторонам свої особистості, поведінки, діяльності, комунікації; відіграє роль важливого особистісного утворення і одного з центральних компонентів Я-концепції, вміщує у своїй побудові особистісні значення і смисли, систему ставлень і вартостей [1, 107]

Адекватна самооцінка - та, що відповідає реальності. **Неадекватна самооцінка** - коли людина себе неправильно оцінює.

Неадекватна самооцінка може бути **завищеною** - для неї характерна переоцінка людиною своїх позитивних якостей. Заниженою, яка проявляється через применшення своїх переваг або перебільшення недоліків.

Самооцінка у значній мірі проявляється у ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою, критикує без достатніх підстав дії інших людей. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, зазвичай є результатом неправильної самооцінки. [2, 24]

Самооцінка є надзвичайно важливою для повноцінного функціонування особистості в соціальному середовищі та досягнення різних життєвих цілей – успіху, самореалізації, сімейного щастя, духовного й матеріального благополуччя. Вона тісно пов'язана з деякими найважливішими емоціями. з тривожністю, відчуттям щастя, печалі тощо.[3]

Психологічні дослідження, описані В. Квіном у праці «Прикладна психологія», доводять, що характеристики самооцінки впливають і на емоційні взаємини, і на ступінь задоволеності своєю роботою, навчанням, життям і стосунками з іншими. [4. 76 – 85]

Емоція – це поширена активна форма переживання організмом своєї життєвої діяльності. Емоції бувають як простими, так і складними. Маленькі дрібниці, що викликають у нас задоволення, втома, енергія, сум, біль – це прості емоції. Характерним для складних емоцій є те, що вони виникають у результаті дії предмета або особи, який їх пробудив, розуміння їх життєвого значення.

Війна внесла корективи до емоційного стану українок. Індекс емоційного напруження підвищився в декілька разів. Найчастіші стани, які супроводжують жінок це виснаження, апатію, тривожність, бажання й водночас страх повернутися додому, до рідних, на свою роботу, про життя у невизначеності та проблеми з плануванням, переживання за близьких на фронті чи про своє помешкання.

Щоб оцінити психічні стани жінок я обрала методіку емпіричного дослідження діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Таблиця 1. Результати дослідження самооцінки психічних станів за методікою Г. Айзенка

| Жінки в Україні | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | середнє арифметичне |
|--------------------|----|----|---|----|---|----|----|----|----|----|---------------------|
| шкала тривожності | 9 | 8 | 4 | 8 | 9 | 6 | 10 | 9 | 8 | 9 | 8 |
| шкала фрустрації | 5 | 12 | 5 | 8 | 9 | 12 | 9 | 7 | 11 | 10 | 8,8 |
| шкала агресивності | 16 | 6 | 7 | 9 | 8 | 9 | 12 | 7 | 11 | 7 | 9,2 |
| шкала ригідності | 5 | 14 | 7 | 15 | 8 | 6 | 9 | 15 | 8 | 11 | 9,8 |

| Жінки в Австрії | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | середнє арифметичне |
|--------------------|---|----|----|----|----|----|---|----|----|----|---------------------|
| шкала тривожності | 8 | 9 | 15 | 5 | 8 | 12 | 7 | 14 | 8 | 4 | 9 |
| шкала фрустрації | 7 | 10 | 6 | 8 | 9 | 10 | 8 | 8 | 12 | 8 | 7,8 |
| шкала агресивності | 8 | 9 | 14 | 16 | 16 | 7 | 8 | 5 | 8 | 7 | 9,8 |
| шкала ригідності | 9 | 6 | 12 | 9 | 8 | 11 | 7 | 9 | 6 | 8 | 8,5 |

I. Шкала тривожності: у жінок в Австрії в середньому рівень тривожності складає 9, у жінок в Україні - 9, що свідчить про середній рівень тривоги, жінки переживають емоційний дискомфорт, яке зв'язано з очікуванням неблагополуччя, тривожного майбутнього і неочікуваної небезпеки

II. Шкала фрустрації: у жінок в Австрії складає – 9,4 – середній рівень фрустрації, у жінок в Австрії 7,8 – низький рівень фрустрації, що свідчить про те, що жінки, які перебувають за кордоном більш виражене негативне переживання, розчарування, тривога та подекуди відчай

III. Шкала агресивності: у жінок, які знаходяться в Австрії складає 9,8, ті, які знаходяться в Україні – 9,2, по середньому арифметичному. Це свідчить про середній рівень агресивності. Що я можу спостерігати знаходячись серед переселених жінок. Часто у них прояви словесного нападу агресії у соціальних мережах і незадоволеність власним життям у безпеці

IV. Шкала ригідності: у жінок в Австрії складає - 8,5, у жінок в Україні – 9,8, що свідчить про середній рівень ригідності. Жінки мають власні переконання яких притримуються. Схильні до пластичності і міркувань.

Висновок. Емоції відіграють дуже вагомий роль у житті людей. Емоційна сфера людини – це широке коло її переживань і почуттів, варто сказати, що люди з низькою самооцінкою менш емоційні, ніж люди із завищеною самооцінкою, тому що будь-який прояв емоції – це прояв себе, привертання уваги, на фоні чого й виникають емоції сорому. У жінок із завищеною самооцінкою, навпаки, емоційність на високому рівні. Вони люблять привертати увагу та постійно хочуть бути в центрі уваги, вони ведуть себе більш проявлено та агресивно до будь яких проявів допомоги, чужої думки, оточуючих та країни в цілому.

Список використаної літератури:

1. Онуфрієва Л.С. 2013. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології, 22, 396–412.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219с
3. Максименко С. Д. Особистість: прогноз розвитку і життєвий шлях прогнозування псих. розвитку. Київ 2006. 256с
4. Панок В.Г. Прикладна психологія, теоретичні проблеми: монографія /в.г. Панок. – Київ: Ніка-Центр, 2017. – 188 с.
5. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376с

6. Жигайло Н. І. Соціальна педагогіка : навчальний посібник. Львів : «Новий Світ-2000», 2007. 256 с.

7. Демчук О.А. Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості. «Молодий вчений». 2016. № 12 (39) 240 – 243с

СЕКЦІЯ 9

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ
АДАПТАЦІЇ

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

Постановка проблеми. Соціальна адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Об'єктивні властивості ситуації, без сумніву, впливають як на її успішність, так і на психологічні механізми, які лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування. Значення соціально-психологічної адаптації зростає у зв'язку з прискоренням темпів соціальних змін, в умовах, коли ці зміни зачіпають важливі сторони життя й змінюються дуже швидко (політичні ситуації, військовий стан, економічна криза, переміщення значних мас сільського населення в міста, переселення українців). Соціум вносить свої корективи в особисте життя індивідуума, де завданням соціально-психологічної адаптації виступає включення особистості в нову систему взаємовідносин.

Актуальність проблеми. Вивчення соціально-психологічної адаптації особистості є актуальним відносно подій, які відбуваються в країні, оскільки усвідомлення та підвищення рівня обізнаності проблеми забезпечує найкраще та найшвидше її вирішення.

Виклад основного матеріалу. Термін «адаптація» був уперше введений німецьким фізіологом Аубертом в 1865 році для характеристики явища пристосування чуттєвості органу зору (або органу слуху) до дії адекватного подразник. Згодом це поняття наповнилось широким змістом, стало використовуватись у природничих і суспільних науках, зокрема в соціальній психології. Соціальна адаптація – це інтеграція людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості й рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків. Психологічна адаптація здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм. Соціальна адаптація – активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнього. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є водночас інстинктом власне життя та набутими навичками.

На взаємне пристосування індивіда і середовища з метою нормального функціонування та розвитку в процесі соціальної адаптації вказує М.О. Свиридов. Він підкреслює,

що індивід і середовище одночасно виконують роль суб'єктів і об'єктів адаптації. Автор досить детально розглядає суть соціальної адаптації особистості в конкретному трудовому колективі, її функції і механізми, а також фактори, що впливають на цей процес.

О.Г. Мороз розглядає соціальну адаптацію як багатофакторний і багатомірний процес входження особистості до нового соціального середовища з метою сумісної діяльності в напрямку прогресивної зміни як особистості, так і середовища.

К. Левін, дослідження якого ґрунтувалися на розумінні поведінки як функції особистості й ситуації, на підставі аналізу індивідуальних особливостей стратегій адаптації до зміни ситуації, визнав важливість соціального контексту як потужного стимулятора або засобу обмеження поведінки.

Проведені В. Мішел у 60-х роках дослідження взаємозв'язків особистісних рис із певними поведінковими показниками виявили відсутність статистично значущих кореляції і крос-ситуативну неузгодженість. Для розуміння й прогнозування специфічних особливостей реакцій, стверджує В. Мішел, необхідно розглядати поведінку не крізь призму особистісних рис, а шляхом аналізу когнітивної компетентності, стратегій опрацювання інформації, цілей, суб'єктивних очікувань та поведінкових стратегій, сформованих у процесі соціального навчання.

І.О. Милославова розглядає соціальну адаптацію як один із механізмів соціалізації, що дозволяє особистості (групі) активно включатися в різні структурні елементи соціального середовища шляхом стандартизації ситуацій, що повторюються. Це, вважає автор, дає можливість особистості або групі успішно функціонувати в умовах динамічного соціального оточення. Це визначення, на думку багатьох дослідників, було найбільш повне для свого часу (1974 р.), на тлі достатньо стабільної соціальної ситуації.

Зараз викликає сумнів положення про те, що основним засобом адаптації особистості в соціальному середовищі є стандартизація ситуацій! У сучасних умовах, які вирізняються високою динамічністю, стандартизація поведінки не може забезпечити ефективність соціальної адаптації. Але на той час І.О. Милославова піднялась на такий рівень осмислення досліджуваної проблеми, який значно випереджав свій час. Вона поставила питання, що стосується методології дослідження проблеми адаптації як системного соціо-психо-біологічного явища.

Концепція соціальної обумовленості психічного була розроблена вітчизняними психологами Л.С. Виготським, О.М. Леонтьєвим, С.Л. Рубінштейном. Вони довели, що поведінка людини, в тому числі і адаптація, обумовлена не тільки суб'єктивними психологічними факторами, а й соціально-психологічними, соціальними.

У працях Л.С. Виготського особлива увага звертається на тісний зв'язок процесу адаптації і культурно-історичних умов життя людини. На основі психічних функцій розвиваються соціальні відносини, що поступово стають особистісними. За Л.С. Виготським, кінцевою метою будь-якого виховання є пристосування дитини до того середовища, в якому їй доведеться жити і діяти. Він обстоює принцип активності, стверджуючи, що ставлення людини до середовища повинно мати характер активності, а не простої залежності.

О.М. Леонтьєв, фундатор вітчизняної психології діяльності, розглядає успішну адаптацію особистості через засвоєння людиною провідного виду діяльності як ланки між особистістю і предметним світом. Важливість саме переходу від суб'єкта до діяльності і

від діяльності до предмета має подвійну цінність: підкорюючись предметній дійсності, діяльність видозмінюється, збагачується і кристалізується у продукті. Таким чином, адаптація виступає не тільки процесом, але й результатом цього процесу.

Одним із засновників акмеологічного підходу у дослідженні адаптації є Б.Г. Ананьєв, який розглядав людину як систему, що містить індивідний, особистісний і суб'єктний рівні. Відповідно до цього адаптація включає три підсистеми:

- 1) підсистему індивідних властивостей, що інтегруються в темпераменті;
- 2) підсистему особистісних властивостей, що інтегруються в характері;
- 3) підсистему суб'єктних властивостей, вищою формою інтеграції якої є здібності.

Кожна з різнорівневих властивостей виконує адаптивні функції в загальній структурі, які стають зрозумілими лише в аналізі функціональної активності цілісного об'єкта, як особистість пристосовується до різних вимог оточуючого середовища і не відчуває при цьому внутрішнього дискомфорту, а також без виникнення конфліктів з оточенням.

Висновок. На сьогодні немає точного та повністю достовірного визначення терміну "соціальна адаптація", яке б вмістило всю складність та його різносторонність. Не дивлячись на це, всі підходи та напрямки об'єднують те, що адаптацію поділяють на дві групи: перша, як процес пристосування до середовища та друга, як результат цього процесу і адаптованість. Також слід зазначити, що соціальна адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Об'єктивні властивості ситуації, без сумніву, впливають на її успішність і на психологічні механізми, які лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування. Однак саме суб'єктивне оцінювання ситуації є визначальним і стрижневим елементом соціальної адаптації. Суб'єктивна оцінка стосується як визначення параметрів ситуації та її особистісної значущості, так і власної спроможності подолання ситуації.

Список використаної літератури:

1. Свиридов Н.А. Адаптационные процессы в среде молодежи. <https://dogmon.org/n-a-sviridov-bil-odnim-iz-pionerov-sociologicheskogo-dvijeniya.html> (дата звернення 11.03.2023 р.).
2. Мороз О.Г. Професійна адаптація молодого вчителя. Київ: КДПІ, 1980. 358 с.
3. Бандура А. Теория социального научения. СПб, 2000. 579 с.
4. Милославова И.А. Понятие и структура социальной адаптации: автореферат дисс. ... канд. филос. наук. Л., 1974. 24 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ БОЙОВІ ДІЇ

Гуменюк О.О., здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»,

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Науковий керівник: Васюк К.М., кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Бойові дії на сході нашої країни, пов'язані з воєнною агресією Росії та насильницьким захопленням частини територій України, призвели до людських втрат, перемі-

щень, стресів, економічних потрясінь. Під їхнім впливом практично всі верстви населення втягнуто в адаптивний чи дезадаптивний процес.

Воєнний конфлікт наразі не завершений, у його зоні гинуть наші захисники, мирні громадяни. Новини про це є трагічними і травматичними. У реаліях сьогодення на старі травми накладаються наступні, що породжує нове коло травматичних нашарувань, зумовлює посилення тривожних настроїв, страху, розчарування, розгубленості, дезадаптації.

Наукові пошуки щодо вивчення психологічних стратегій адаптації спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту ґрунтуються на загальних положеннях про адаптацію та адаптивні характеристики особистості (Г. Балл, Ф. Березін, О. Злобіна, О. Кокун, Л. Корель, М. Корольчук, Л. Лєпіхова, О. Мороз, А. Налчаджян, В. Розов, Т. Титаренко та ін.). Теоретичний аналіз підходів до проблеми адаптації показав, що в сучасних дослідженнях наголошується на необхідності трактування поняття адаптації не у вузькому сенсі (як пристосування до середовища), а в широкому – як єдності взаємозумовлених протилежно спрямованих процесів урівноважування суб'єкта із середовищем. к [1]. Адаптаційний потенціал суб'єкта адаптації реалізується через способи адаптації – конкретні соціальні дії, вчинки в нестандартних ситуаціях [2] – та виявляється у виборі адаптаційних стратегій. Про успішність процесу адаптації може свідчити формування адаптивної стратегії як комплексу психологічних настановлень, які є ефективними в тій чи тій життєвій ситуації [3]

Аналіз процесу адаптації в умовах суспільних трансформацій унаслідок воєнного конфлікту дає підстави розглядати спільноти як суттєвий чинник перетворень у багатьох аспектах: як носія потреб і справжнього автора соціального замовлення; як сенс спільноти, включаючи членство, вплив, інтеграцію потреб та емоційні зв'язки; як ресурс, що створює потенціал задоволення потреб у добробуті і психологічному благополуччі членів спільноти [4]. На засадах теоретичного аналізу проблеми розроблено концептуальну модель адаптації спільноти до умов воєнного конфлікту. Модель демонструє те, що є, з одного боку, рутинна адаптація, яка реалізується завдяки використанню випробуваних стратегій, стереотипних захисних засобів, спрямованих на самозбереження, а з другого – проактивна адаптація, яка реалізується за допомогою психологічних стратегій, які виявляються в активному пошуку нових можливостей, активізації адаптаційного потенціалу та ресурсів спільноти, у готовності та здатності до розвитку.

На основі різних критеріїв класифікації (В. Васютинський, О. Петрунько, К. Marzall, E. Wall) виділяють такі стратегії адаптації: адаптивні, які можна визначити як позитивні пристосувальні стратегії з додатковими сприятливими ефектами впливу на здібності тих, хто постраждав, коли намагався подолати стресову ситуацію, і дезадаптивні, що призводять до негативних змін у поведінці людини або негативно впливають на її здатність підтримувати функціонування та долати кризу [5]; Підґрунтям для дослідження стратегій адаптації спільноти стали також загальні положення про адаптацію в умовах суспільних трансформацій (Є. Головаха, О. Злобіна, А. Камбур, Л. Корель, О. Лактіонов, О. Луценко, Т. Титаренко, Ю. Швалб, М. Шульга та ін.), в умовах невизначеності, непередбачуваності (О. Асмолов, І. Пригожин, Ю. Швалб) та про адаптацію як набуття позитивних змін на рівні особистості, групи, спільноти, соціуму в результаті адаптації до кризових умов (В. Климчук, О. Нестерова, R. Tedeschi, C. Peterson, N. Park, M. Seligman). [6];

Отже, адаптацію до умов воєнного конфлікту, особливо на початку його розгортання,

можна охарактеризувати як вимушену, адже така ситуація жорстко диктує свої вимоги тому, хто адаптується, і суб'єкт адаптації змушений вибудовувати свою поведінку в край несприятливих умовах

Отже, в узагальненому розумінні йдеться про активну і пасивну стратегії адаптації. Характеристикою активної стратегії є цілеспрямоване прагнення людини подолати суперечності, впоратися із чинниками, що деструктуризують нормальну життєдіяльність. Така стратегія спрямована на активне перетворення навколишнього середовища, однак ця активність може мати як позитивну, так і негативну спрямованість, бути як конструктивною, так і деструктивною.

Список використаної літератури:

1. Бал Г. А. Поняття адаптації та його значення для психології особистості / Г. А. Бал // Питання психології. - 1989. - № 1. - С. 119-122
2. Козирєва П. М. Довіра та її ресурси в сучасній Росії / П. М. Козирєва. - Москва: Ін-т соціології РАН, 2011. - 172 с.
3. Налчаджян А. А. Психологічна адаптація: механізми та стратегії / А. А. Налчаджян. - 2-ге вид., перероб. та дод. - Москва: Ексмо, 2010. - 368 с.
4. Найдьонова Л. Рефлексивна психологія територіальних спільнот / Л. Найдьонова. - К.: Міленіум, 2012. - 280 с
5. Агазаде Н. Копінг-стратегії під час кризи [Електронний ресурс] / Н. Агазаде // Медична психологія в Росії: електрон. наук. журн. - 2012. - № 1. - Режим доступу: <http://medpsy.ru>
6. Довгальова І. В. Соціальні практики адаптації: ідентифікаційний дискурс: автореф. дис. ... канд. філос. наук. / І. В. Довгалева. - Твер, 2010. - 26 с.

СЕКЦІЯ 10

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ІМПЛЕМЕНТАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ З РАС

Овдієнко А.В., здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»,

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького (Україна)

Науковий керівник: Варіна Г.Б., старший викладач кафедри психології

Сучасний досвід показує, що в умовах раннього втручання розвиток дітей з РАС набуває стійкої позитивної динаміки. Надання допомоги дітям з розладом аутичного спектру найбільш успішно здійснюється у парадигмі супроводу [1]. На думку М.М. Семаго, Н. Я. Семаго, психолого-педагогічний супровід дитини з РАС - це постійне підтримання оптимальної адаптованості дитини до освітнього середовища. Основна мета супроводу, на думку авторів, це безперервне підтримання силами всіх фахівців рівноважної ситуації між можливостями дитини та освітніми впливами з боку інших суб'єктів освітнього процесу [2]. На сьогоднішній день існує певна кількість результативних підходів, щодо здійснення конструктивного супроводу дітей з РАС та розвитку адаптаційних, сенсорних, емоційно-вольових та когнітивних можливостей дитини.

Класифікація підходів щодо корекції, розвитку та навчання дітей з РАС

| Назва підходу | Загальна характеристика та спрямування |
|---|--|
| Поведінкові підходи | |
| <p>ABA (Applied behavior analysis) (автори: Ivar Lovaas, Donald Baer, Sidney W. Bijou, Jim Hopkins, Jay Birnbrauer, Todd Risley, and Montrose Wolf)</p> | <p>Метод АВА, в першу чергу, зосереджується на стратегіях позитивного підкріплення, які є істотною підтримкою для дітей, що зазнають труднощі в навчанні або формуванні нових навичок. Також АВА-терапія займається корекцією проблемної поведінки, яка заважає нормальному функціонуванню дитини, за допомогою процесу, так званої «функціональної оцінки поведінки». АВА-терапія використовується для поліпшення мовних і комунікативних навичок, уваги, пам'яті та академічних навичок.</p> |
| <p>VBA (Verbal behavior analysis)</p> | <p>Вербально-поведінковий підхід побудований на дослідженнях, що належать до сфери прикладного аналізу поведінки, і теорії вченого-біхевіриста Б.Ф. Скіннера. VBA розвиває здатність дитини вчитися функціональної мови.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Pivotal Response Treatment (PRT) (автори: Dr Lynn and Robert Koegle)</p> | <p>PRT спрямована на розвиток мотивації, соціальної ініціативи, вмінню реагувати на кілька сигналів, самоврядування. Сприяє в подальшому полегшенню сприйняття навчальної інформації.</p> |
| <p>TEACCH (Treatment and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children) (автор: Eric Schopler)</p> | <p>Основні засади використання цього підходу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Максимально розвинути незалежність дитини. 2. Допомогти дитині ефективно взаємодіяти з іншими 3. Збільшувати і розвивати інтелектуальні навички, шкільні вміння і індивідуальні здібності 4. Стимулювати генералізацію навичок (нові навички дитина зможе максимально часто і ефективно використовувати в різних ситуаціях будинку, в саду, школі). 5. Розвивати почуття себе, розуміння себе (розвиток емоційної сфери) <p>Робота з дітьми йде в наступних сферах: імітація; сприйняття; велика моторика; дрібна моторика; координація очей і рук; елементарна пізнавальна діяльність; мова; самообслуговування; соціальні відносини.</p> |
| Розвиваючі підходи | |
| <p>Емоційно-смісловий підхід (розроблений фахівцями Інституту корекційної педагогіки РАО)</p> | <p>Даний підхід націлений на нормалізацію афективного розвитку дитини з РАС. Підхід передбачає встановлення емоційного контакту з дитиною і залучення її у взаємодію з ближніми і осмисленням того, що відбувається. Розвиток в емоційній спільності з близьким дорослим дозволяє дитині стати більш витривалою, активною і зацікавленою, спільне осмислення і організація життєвого досвіду дає їй велику свободу і конструктивність в контактах з оточенням, відкриває можливість просування в розвитку когнітивної сфери.</p> |
| <p>DIR Floortime (автор: Стэнли Гринспен)</p> | <p>Методика Floortime, орієнтована на розвиток ініціативності дитини в грі і соціальній взаємодії. Концепція DIR і методика Floortime базуються на припущенні про те, що, працюючи з емоційними, або афективними, проявами, ми можемо благотворно впливати на базові здібності, відповідальні за відносини, мислення і спілкування.</p> |

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Son-Rise (автори: Баррі і Самарія Кауфмани)</p> | <p>Суть підходу полягає в створенні комфортного для дитини навколишнього середовища, що включає як позитивне психологічне ставлення до нього з боку близьких людей і готовність вступати з ним в контакт відповідно до його потреб, інтересів, так і організацію простору, що сприяє поступовому, послідовному розвитку дослідницької та пізнавальної активності дитини. Ідея програми - розвинути з дитиною стосунки на основі ігрової терапії. Мета програми - зміна ставлення батьків до своєї дитини з негативного на позитивне, яке здатне змінити його самого.</p> |
| <p style="text-align: center;">Daily life therapy – Щоденна Життєва Терапія (автор: Кійо Кітахара)</p> | <p>Головна мета цього підходу - сформувати у дітей необхідні навички для повсякденного життя, в т.ч. комунікативні. Навчання адаптивній поведінці і корекція дезадаптивних форм поведінки здійснюється за допомогою фізичних навантажень, емоційної регуляції і навчання академічним навичкам в групі.</p> |
| <p style="text-align: center;">RDI - Програма розвитку міжособистісних відносин (автори Стівен Гатстін і Рашель Шилі)</p> | <p>RDI - метод поведінкової терапії, заснований на мотивації дитини до спілкування, взаємодії і дружбі. Підхід базується на дослідженнях людського мозку, які підтверджують, що мозок здатний адаптуватися до будь-якої проблеми. Люди з обмеженими можливостями можуть адаптуватися і вчитися функціонувати «нормальним» способом. Мета методики RDI - пройти поетапний прискорений шлях розвитку нормально розвиненої дитини.</p> |
| Серсорно-перцептивні підходи | |
| <p style="text-align: center;">Сенсорна інтеграція (автор: Джин Айрес)</p> | <p>Метод спрямований на стимуляцію роботи органів почуттів в умовах координації різних сенсорних систем. Сенсорно-інтеграційна терапія являє собою строго дозовану і чітко побудовану специфічну тренувальну систему порушених функцій в спеціально організованому терапевтичному середовищі.</p> |
| <p style="text-align: center;">Томатіс терапія (автор Альфред Томатіс)</p> | <p>Томатіс терапія - це засіб аудіо-вокальних тренувань. Томатіс терапія є засобом стимуляції активності мозку за рахунок використання музичних засобів на основі будь-якого поліфонічного звучання.</p> |

| Еклектичні підходи | |
|--|---|
| <p>Модель SCERTS (автори: Баррі М. Призант, Емі М. Уезербі, Емілі Рубін і Емі Лоран)</p> | <p>SCERTS - це інноваційна освітня модель для роботи з дітьми з розладом спектру аутизму (ASD) і їх сім'ями. У ньому містяться конкретні рекомендації з допомоги дитині стати компетентним і впевненим соціальним комунікатором, одночасно запобігаючи проявам проблемних форм поведінки, які заважають навчанню і розвитку відносин. Підхід також покликаний допомогти сім'ям, викладачам і терапевтам працювати спільно, як команда, ретельно скоординовано, щоб домогтися максимального прогресу в підтримці дитини. Абревіатура «SCERTS» означає акцент на:</p> <p>«SK» - Соціальна комунікація - розвиток спонтанної, функціональної комунікації, емоційного вираження, безпечних і довірчих відносин з дітьми і дорослими;</p> <p>«ER» - Емоційне регулювання - розвиток здатності підтримувати добре відрегульований емоційний стан, щоб справлятися з повсякденним стресом і бути найбільш відкритим для навчання і взаємодії;</p> <p>«TS» - «Транзакційна підтримка» - розробка та впровадження підтримки, що допомагає партнерам реагувати на потреби та інтереси дитини, змінювати і адаптувати середу, а також надавати інструменти для підвищення рівня навчання (наприклад, обмін зображеннями, письмові графіки і сенсорна підтримка).</p> |
| <p>The Miller Method – Метод Міллера (автор: Арнольд Міллер)</p> | <p>Метод ґрунтується на «когнітивно-розвиваючому системному підході для дітей з РАС». Метод Міллера використовує дві основні стратегії, спрямовані на процес розвитку: одна включає в себе трансформацію поведінкових систем, що відхиляються від норми, в функціональну поведінку; інша - систематичне, регулярне використання в процесі розвиваючих занять певних видів діяльності за участю об'єктів і людей.</p> |

Відповідні підходи знаходять своє відображення у різних корекційних авторських програмах, таких як:

1. Програми і методики для дітей раннього віку: програма «Рання Пташка» - «Early Bird»; Денверська модель раннього втручання для дітей з аутизмом - «Early Start Denver Model»; програма ASSERT; програма «Кароліна» для немовлят і дітей молодшого дошкільного віку з особливими потребами.

2. Програми і методики для дітей дошкільного віку: програма «Модифікація поведінки у дітей з аутизмом»: керівництво для батьків і фахівців»; «Книга Я» - Teaching Developmentally Disabled Children: The Me Book by O. Ivar Lovaas; програма «Підтримка

аутичних і відстаючих в розвитку дітей. Збірник вправ для фахівців і батьків за програмою TEACCH»

3. Програми і методики для дітей шкільного віку і для дітей з функціонально аутизмом: «Орієнтація в соціальному світі» - «Navigating the Social World»; програма «Читання думок» - «Mind Reading» - Навчання дітей з синдромом дитячого аутизму розуміння іншої людини); програма «Teach Me Language» - «Навчи мене говорити»;

4. Програми і методики для дітей з PAC, що мають комунікативні проблеми: комунікаційна система обміну зображеннями - Picture exchange communication system (PECS); полегшена комунікація - Facilitated communication [5].

Акцентуючи увагу на феноменологічних аспектах та симптоматичних проявах розладу аутистичного спектру, останнім часом досить актуалізувалися дослідження, спрямовані на використання інформаційних, комп'ютерних ресурсів та сучасних AR технологій, щодо поліпшення організації психологічного супроводу та розвитку адаптаційного потенціалу відповідних дітей. Досить ґрунтовно Mohammad Wedyan, Adel AL-Jumaily, Osama Dorgham розглядають використання розширеної реальності (AR) в діагностиці та лікуванні дітей з PAC, акцентуючи увагу на ефективності AR у наданні допомоги дітям, які мають розлади комунікативної, соціальної емоційної сфери та дефіциту уваги. Автори виявили основні конструктивні особливості, які дозволяють системам AR досягти високого рівня ефективності терапії аутизму [6]. В епоху інформатизації та поліпшення існування вразливих верств населення, в тому числі дітей з PAC, особливого значення набуває дослідження Tiffany Y. Tang, Jiasheng Xu, and Pinata Winoto, щодо використання мобільного додатку, який оснований на модулі розпізнавання основних об'єктів реалізований в межах платформи глибокого навчання - TensorFlow, та сприяє покращеному навчанню та розвитку комунікативних здібностей у дітей з PAC [4]. Дифіцитарність соціальної взаємодії та розвитку soft-skills навичок Chi-Hsuan Chung and Chien-Hsu Chen пропонують коректувати за допомогою технології доповненої реальності (AR) для візуальної концептуалізації соціальних історій. Інтерактивні соціальні історії відтворюються за допомогою декількох відчутних маркерів та технологій AR, які накладають маркери відповідними віртуальними зображеннями. Також дослідники пропонують використання тривимірної (3-D) анімації для моделювання емоційних проявів на обличчі, що спрямовано на розвиток емоційного спектру та соціальних навичок підлітків-аутистів [5].

Laura Voccanfuso and Jason M. O'Kane акцентують увагу на ефективному використанні робототехніки в процесі психологічного супроводу дітей з PAC. Дослідники емпірично доводять, що використання в інтерактивній грі роботів сприяє навичкам розвитку координації рухів у дітей з розладами аутистичного спектру та заохочують прояв вербальної та невербальної комунікації [3]. Відповідно до аналізу існуючих науково-практичних тенденцій та розробок, щодо впровадження сучасних AR технологій в комплексну систему психологічного супроводу дітей з розладами аутистичного спектру, на сьогоднішній день досить розгалуженим залишається питання пошуку векторів поєднання традиційних психолого-педагогічних підходів та сучасних інформаційних технологій.

Комплексне впровадження сучасних AR технологій на відміну від інших засобів психолого-педагогічного супроводу, дозволяє реалізувати важливі для абілітаційного процесу дітей з PAC аспекти: по-перше, диференціація, бо немає двох однакових дітей

з РАС; по-друге, можливість працювати «зі смислами»; по-третє, забезпечення наочності [2]. Перевагою використання доповненої реальності є те, що вона може допомогти цим дітям включити те, що вони впізнають з комп'ютерної системи, в свою реальність. Аналіз досліджень та теоретико-методологічних оглядів дозволив виявити чотири основні компоненти сприятливого впливу к AR технологій на процес психологічного супроводу дітей з розладами аутистичного спектру: когнітивний, мотиваційний, емоційний і соціальний. Впровадження AR технологій сприяє таким соціальним позитивним змінам, як розширення співробітництва, підтримка, взаємодопомога, а також покращення поведінки та активності.

Список використаної літератури:

1. Островська К. О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 110 с.
2. Скрипник Т. В. Стандарти психолого-педагогічної допомоги дітям з розладами аутичного спектра. К.: «Гнозіс», 2013. 60 с.
3. Voccanfuso L., O'Kane J. M. Adaptive Robot Design with Hand and Face Tracking for Use in Autism Therapy. Lecture Notes in Computer Science, 2010.265–274.
4. Tang T. Y., Xu J., Winoto P. An Augmented Reality-Based Word-Learning Mobile Application for Children with Autism to Support Learning Anywhere and Anytime: Object Recognition Based on Deep Learning. Lecture Notes in Computer Science, 2019.
5. Viacheslav V. Osadchyi, Hanna B. Varina, Kateryna P. Osadcha, Olesia O. Prokofieva, Olha V. Kovalova, Arnold E. Kiv Features of implementation of modern AR technologies in the process of psychological and pedagogical support of children with autism spectrum disorders. CEUR, 2020. Vol-2731. p. 263-282
6. Wedyan M., AL-Jumaily A., Dorgham O. The use of augmented reality in the diagnosis and treatment of autistic children: a review and a new system. Multimedia Tools and Applications, 2020.

РОЗВИТОК УВАГИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ ПІСОЧНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ

Соболева А.А., здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»,

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Науковий керівник: Васюк К.М., кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Розвиток довільної уваги у дітей з особливими освітніми потребами є складним та багатогранним процесом, який вимагає індивідуального підходу та співпраці педагогів, психологів та батьків для досягнення кращих результатів [1]. Наприклад, діти з порушеннями аутистичного спектру можуть мати труднощі з концентрацією уваги на довгий період часу, тому вони можуть потребувати спеціального підходу до розвитку довільної уваги [2].

Одним з ефективних методів розвитку довільної уваги у дітей з особливими освітніми потребами є сенсорна терапія, зокрема, використання піску та пісочної терапії [3].

Це допомагає збільшити фокусування уваги, поліпшити моторику, сприяти розвитку творчих здібностей та самовираження [4].

Педагоги та психологи повинні враховувати індивідуальні особливості кожної дитини з особливими освітніми потребами та створювати для них спеціальні умови, щоб забезпечити ефективний розвиток довільної уваги [5]. Важливо також взаємодіяти з батьками, які можуть допомогти підтримувати і практикувати в домашніх умовах розвиток довільної уваги, що сприятиме успішному навчанню та розвитку дитини [6].

Деякі дослідники, які проводили дослідження щодо ефективності арт-терапії в роботі з дітьми, включають:

Cathy A. Malchiodi: Ця відома арт-терапевт та дослідник займається вивченням впливу арт-терапії на дітей з різними проблемами, включаючи травми, психічні розлади та неврологічні захворювання[6].

Shaun McNiff: Він вивчав роль мистецтва та арт-терапії у стимулюванні творчості, самовираження та розвитку у дітей. Його дослідження наголошують на важливості процесу творчості у психологічному зростанні[6].

Eric Green: Дослідження Еріка Грина фокусуються на застосуванні арт-терапії в лікуванні дітей зі спеціальними потребами, включаючи аутизм, дитячий рак та травми[6].

David Edwards: Його дослідження зосереджуються на арт-терапії як ефективному засобі впливу на емоційний, когнітивний та соціальний розвиток дітей[6].

Harriet Wadeson: Вона проводила дослідження щодо використання арт-терапії в роботі з дітьми, які мають проблеми пов'язані зі стресом, травмою та психічними розладами[6].

Метою дослідження є дослідження ефективності розвитку уваги у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами за допомогою пісочної арт-терапії.

Гіпотеза 1: дослідження полягає у припущенні, що довільна увага дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами має значно нижчі за вікову норму показники розвитку.

Гіпотеза 2: полягає у припущенні, що пісочна арт-терапія є ефективним засобом корекції.

Основними методами та методиками дослідження стали:

1. Методика «Бурдона»
2. Методика «Запом'ятовання малюнків» М.В. Луткіна, Є.К. Лютова
3. Методика продуктивності та стійкості довільної уваги А.А. Кареліна.
4. Методика виявлення рівняконцентрації уваги «Тест Тулуз -П'єрона»

Експериментальне дослідження складалося з трьох етапів. На констатуючому етапі визначалося початковий рівень розвитку довільної уваги у дітей з особливими освітніми потребами дошкільного віку. Були розроблені матеріали для діагностичного супроводу педагогічної діяльності, а також складена програма експерименту. Дослідження передбачало розподілення учасників на експериментальну та контрольну групи.

На формуючому етапі була розроблена методика розвитку довільної уваги у дітей з особливими освітніми потребами 4-5 років. Ця методика включала в себе використання пісочної арт-терапії як основного засобу стимуляції розвитку уваги. Учасники експериментальної групи брали участь у спеціально організованих сеансах пісочної арт-терапії, які спрямовані на покращення уваги та концентрації.

Контрольний етап включав кількісну та якісну обробку результатів дослідження. За допомогою бальної системи було оцінено рівень розвитку довільної уваги у дітей 4-5 років.



Використовуючи на практиці представлені методики, ми отримали наступні результати. В основній частині дітей, що становить (50%) дітей, було виявлено середній рівень розвитку довільної уваги, низький рівень довільної уваги діагностовано у (30%) дітей, а високий рівень у (10%) дітей. У частині дослідно-експериментального дослідження, що формує, було використано комплекс завдань, у процесі якого учні виявляли зацікавленість та активність на заняттях.

За результатами порівняльного аналізу середнього показника було виявлено, що на констатуючому та контрольному етапі експерименту високий рівень дітей 15% - (21%) підвищився на 6%; середній рівень дітей 51%-(60%) підвищився на 9%, низький рівень 34% (19%) знизився на 15%.

За допомогою критерію Стьюдента було проведено аналіз емпіричних значень $t(3)$, які знаходяться в зоні значущості. Це свідчить про наявність статистично значущої різниці між двома групами щодо рівня уваги. Отримані результати дослідження дозволяють зробити висновок, що новий метод навчання може мати значний вплив на рівень уваги. Група, яка використовувала новий метод навчання, демонструє відмінний рівень уваги порівняно з контрольною групою.

Таким чином, на основі експериментального дослідження можна зробити висновок, що розроблений та апробований комплекс вправ та завдань у корекційно-розвивальній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами із застосуванням методики пісочної арт-терапії дозволив виявити позитивну динаміку формування довільної уваги в дітей дошкільного віку.

Аналізуючи показники рівня уваги в контексті дослідження, можна розглядати додаткові показники та аспекти, які впливають на когнітивні процеси дітей. Ось кілька перспектив для подальших досліджень в цьому напрямку:

Довготривалість ефекту: Дослідники можуть вивчати тривалість впливу нового методу навчання на рівень уваги з плином часу. Це допоможе визначити, чи є ефект тимчасовим або стабільним, і наскільки тривалий вплив нового методу на розвиток уваги.

Взаємозв'язок з іншими когнітивними функціями: Дослідження можуть досліджувати, як новий метод навчання впливає на інші когнітивні функції, такі як пам'ять, сприй-

няття, мислення тощо. Встановлення цих зв'язків допоможе краще розуміти глобальний вплив нового методу на розвиток дитини.

Порівняння з іншими методами: Порівняння ефективності нового методу навчання з іншими методами може дати додаткові відомості про те, які підходи є найбільш ефективними для поліпшення уваги дітей. Порівняння можна проводити з традиційними методами навчання або з іншими інноваційними підходами.

Список використаної літератури:

1. Борисенко І. О. «Використання пісочної арт-терапії для стимулювання розвитку уваги у дітей дошкільного віку з порушеннями аутистичного спектра». Журнал «Інклюзивна освіта: шляхи вдосконалення». 2019. Вип. 3. 63 с.

2. Іванова І. В. «Пісочна арт-терапія як засіб розвитку уваги у дітей дошкільного віку з порушеннями аутистичного спектра». Журнал «Педагогіка і психологія». 2019. № 3(47). 47 с.

3. Іванова І. В. «Пісочна арт-терапія як засіб формування уваги у дітей дошкільного віку з порушеннями аутистичного спектра». Журнал «Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка і спеціальна психологія». 2021. Вип. 25. 260 с.

4. Кравець О. М. «Використання пісочної арт-терапії як мотиваційного компонента в розвитку уваги у дошкільників зі синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю». Журнал «Психолого-педагогічні проблеми сім'ї». 2021. Вип. 49. 260 с.

5. Кравець О. М. «Застосування пісочної арт-терапії в корекційно розвиваючій роботі з дітьми дошкільного віку з особливими освітніми потребами». Журнал «Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія 'Психологічні науки'». 2018. Вип. 2.53 с.

6. Лебідь О. В. «Використання пісочної арт-терапії для розвитку уваги у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами». Журнал «Спеціальна психологія». 2019. № 2(7). 104 с.

СЕКЦІЯ 11

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ У РІЗНИХ ФОРМАХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

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

Проблематика сім'ї – її соціально-психологічні характеристики, що пов'язані з динамікою сімейних відносин, особливостями їх впливу на розвиток особистості дитини, надання психологічної допомоги сім'ям у важких ситуаціях є стабільно актуальною у психолого-педагогічній науці від початку ХХ ст. Питання типології сімей, їх специфіка, основні проблеми та види психологічної допомоги перебували у центрі уваги багатьох видатних і відомих психологів: А. Адлера, Е. Берна, М. Боуена, Д. Видри, К. Вітакера, Д. Віткіна, Л. Виготського, Е. Еріксона, М. Ламб, У. Огборн, Ф. Педерсона, В. Сатир, Г. Фігдора, З. Фройда, К. Хорні, К. Юнга та ін. Їх дослідження стали теоретичною й методологічною базою фундаментальних і прикладних розробок проблематики сім'ї у вітчизняній психології, здійснених О.І. Бондарчуком, Ю.В. Борисенком, В.Н. Дружиніним, О.І. Захаровим, Є.Г. Ейдемільером, Д.І. Ісаєвим, Г.С. Костюком, І.С. Коном, Т.М. Титаренко, В.М. Целуйком, Н.В. Чепелевою та ін.

Стосунки з рідними та дорослими відіграють важливу роль у становленні особистості дитини. Характеристики сімейних стосунків визначатимуть форму поведінки, яку дитина може успадкувати. Виховання особистості дітей у сім'ї на сьогодні набуло особливої актуальності, оскільки це одна з найважливіших складових збереження здоров'я країни.

Соціологи, психологи та психотерапевти розглядають питання сімейного виховання. При цьому розглядається кожен аспект дитячо-батьківських стосунків: особливості виховання дитини та ставлення до неї батьків, риси характеру дитини, зумовлені впливом сім'ї, риси характеру батьків, тому що від них залежить або доброзичливе спілкування, встановлення довіри до інших, або навпаки, поведінкові та особистісні риси, такі як: замкнутість, тривога, невпевненість, рівень самооцінки тощо. Усі ці чинники зумовили вибір нашого дослідження, адже від успішності сімейних стосунків залежить особистісний розвиток дитини.

Проблемою сім'ї займалися багато видатних вчених. Серед основних напрямків дослідження виділяються наступні:

Проблеми молоді сім'ї (Т. Алексеєнко, В. Зацепін, Л. Кузьмина та ін.);

Сім'я як соціальний інститут (С. Голод, Т. Гурко).

Вивченням взаємовідносин в прийомних сім'ях (О. Белова, Г. Бевз, І. Пеша),

Проблеми сімей, які розлучаються (С. Антонова, Т. Корнеєва, Є. Куличковська, І. Литвиненко, Д. Семеник, В. Целуйко).

Неповні сім'ї досліджували Т. Купникова, К. Немировський, Д. Хорсанд.

Проблеми, пов'язані з насильством в сім'ї розглядали І. Грабська, О. Літвінова, Н. Максимова та ін.

Проблема дистантних сімей (Г. Байзетінова, А. Борисюк, Л. Боярин, М. Бриль, Н. Гордієнко, О. Двіжони, В. Зацепіна, Н. Куб'як, К. Левченко, Л. Мудрик, Ф. Мустаєва, М. Олійник, Д. Пенішкевич, А. Портнової, В. Торохтія, А. Цинцарь [1; 52].

Проблеми гармонізації взаємин дорослих і дітей у сім'ї вивчали такі вітчизняні та зарубіжні науковці, як К. Абульханова-Славська, М. Алексеєва, Ю. Альошина, В. Васютинський, Л. Осьмак, Г. Івончик, Н. Массен, Дж. Конджер, О. Рюлле, Б. Заззо, Р. Перрон та ін. Вплив сім'ї на ціннісні орієнтації дітей досліджували О. Докукіна, Т. Лодкіна, О. Нікуленко, В. Титаренко та ін.

Питання специфіки родинного виховання та його вплив на формування особистості дитини є основним предметом дослідження в роботах О. Кононко, Н. Стародубової та ін. [3; 77].

Як свідчить практика, однією з актуальних проблем сучасного суспільства є життєдіяльність неповних сімей. Адже такі сім'ї зустрічаються з низкою специфічних труднощів економічного, соціального та психолого-педагогічного характеру. Значна частина сімей має низьке матеріальне становище, погані житлові умови, не в змозі забезпечити дитину всім необхідним для її повноцінного розвитку. У неповних сім'ях складається особлива система відносин, формуються не завжди адекватні зразки поведінки. Адже сім'я як важливий інструмент формування свідомості та світогляду дитини істотно впливає на її подальше життя, тому виховання дитини в неповній сім'ї вельми проблематичне і має низку особливостей [2; 85].

Як зазначає О. Бондарчук, неповною називається така сім'я, яка складається з одного з батьків з одним або декількома неповнолітніми дітьми. Неповна сім'я – це мала група із частково неповними зв'язками, де немає традиційної системи відносин мати-батько-дитина. Збігаються думки Т. Гуціної та Т. Зубкової, які вважають, що неповна сім'я є малою соціальною групою, до складу якої входять один із батьків і його діти (дитина), що утворилася в результаті розлучення, смерті чоловіка або жінки, народження або всиновлення дитини поза шлюбом, у якій за виховання та соціалізацію несе відповідальність, як правило, один із батьків [2; 85].

Згідно з результатами досліджень В. Постоного і О. Максимовича, у розлучених сім'ях ставлення до батька більш негативне, ніж позитивне, тоді як до матері – чуйне, турботливе, дбайливе. Через розлучення батьків діти почувають себе незахищеними і морально безсилами, що спричиняє у них розвиток комплексу неповноцінності, часто є причиною педагогічної занедбаності, важко-вихованості [2; 87].

Як зазначає К. Суятинова, розлучення для багатьох жінок є сильним потрясінням у житті. У стані горя і сорому мама нерідко у всіх негараздах звинувачує батька, виховує у дітей почуття ненависті й зла до нього, яке може обернутися потім не тільки проти її колишнього чоловіка, але і проти неї й інших дорослих. Ще складнішим є процес проходження соціалізації дітей у тих сім'ях, у яких мати активно хоче «влаштувати» своє особисте життя. У сім'ї часто з'являються нові вітчими. Деякі з них, оселяючись у квартирі, хочуть перебудувати на свій лад їх сімейний побут, вимагаючи від дитини певного ставлення до себе, а потім їх залишають. На їх місце можуть прийти інші, і все починається спочатку. Дитина стає замкнутою, вона відчуває себе нікому не потрібною. Через це у дитини часто погіршуються стосунки з мамою [2; 87].

Висновок. Узагальнюючи результати теоретичного дослідження, зазначаємо, що неповна сім'я – це категорія сімей, в якій неповнолітня (ні) дитина (діти) проживає з одним із батьків, який несе за неї повну відповідальність. Основними проблемами неповної сім'ї є проблеми родинного дискомфорту дитини, через що розвиваються комплекси різного характеру, відсутня внутрішня гармонія, що врешті-решт призводить до психологічних порушень. Діти із неповних сімей страждають через дефіцит уваги та належної комунікації, матеріальну скруту та соціальну незахищеність, через неможливість формування повноцінної статево-рольової ідентифікації [2; 90].

Перспективу нашого дослідження ми вбачаємо у подальшому аналізі особливостей формування дитини у різних формах виховання, у тому числі і в неповній сім'ї. Також провести емпіричне дослідження особливостей формування особистості дитини у різних формах сімейного виховання та проаналізувати отримані результати.

Список використаної літератури:

1. Анна Венгер. Сім'я, як соціально-психологічний феномен. Психологія. Гуманітарний вісник. 2015. № 37. С. 50-60.
2. Пастошук Г.Д. Життєдіяльність неповних сімей як психологічна проблема. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 3. Том 2. 2018. С. 85-91.
3. Сидоренко Ю.І. Аналіз результатів експериментальної роботи з формування гармонійних взаємин батьків і підлітків в умовах неповної сім'ї. Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка". Випуск 21. 2012. С. 76-83.
4. Сидоренко Ю.І., Повалій Л.В. Дослідження стану сформованості готовності підлітків з неповної сім'ї до виявлення гармонійності у взаєминах з батьками. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць, випуск 13, книга II. 2009. С. 112-120.
5. Суятинова К. Є. Формування особистості дитини дошкільного віку в сім'ях розлучених батьків. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Випуск 1.45 (106). Педагогічні науки. 2014. С. 131-135.
6. Хуртенко О., Каськов І. Психологічний феномен тривожних переживань молодших школярів із неповних сімей. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України № 3 (53). 2019. С.77-83.

АБ'ЮЗИВНІ ВІДНОСИНИ ТА ПОВЕДІНКОВІ ОЗНАКИ АБ'ЮЗЕРА

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

Вступ. Дефініція «аб'юзивні відносини» використовується в психологічній науці зовсім недавно, хоча сама проблема існує десятиліттями. Термін «abuse» має англійське коріння і перекладається як «жорстоке поводження», «насильство».

Статистика показує, що найчастіше жорстоке поводження вчиняє чоловік (рідше дружина), романтичний партнер, співмешканець, але це може бути і керівник на роботі.

Жорстоке поводження - це гендерна проблема: жінки стикаються з нею частіше, ніж чоловіки. А за даними ВООЗ, 27% жінок у всьому світі хоча б раз у житті зазнавали насильства з боку партнера [1]. Жінки набагато рідше стають аб'юзерами, але якщо це трапляється, їх поведінка майже нічим не відрізняється від чоловічого насильства. Існує безліч міфів, що стосуються проблеми аб'юзу: наприклад, вважається, що аб'юз відбувається тільки в соціально неблагополучних сім'ях. Проте, аб'юз має місце у всіх соціальних групах, незалежно від доходів, освіти, положення в суспільстві, культурних, релігійних і соціально-економічних аспектів, тобто поширеність цього виду і форм цього насильства в світі така, що охоплює величезну кількість сімей і пар.

Виклад основного матеріалу. Тема аб'юзу найчастіше розглядається в джерелах ненаукового характеру або в форматі науково-популярної літератури.

Аб'юз - це відносини, в яких існує модель агресор-жертва. Жертва залежна від агресора, який в процесі аб'юзу посилює цю залежність. Жертва в рамках аб'юзу - це особа, яка зазнала жорстокого поводження з боку партнера.

Коли ми говоримо про аб'юз у відносинах, то зазвичай маємо на увазі ряд насильницьких ситуацій. За винятком рідкісних випадків, поодинокий випадок не є аб'юзом. Натомість жертви відчують повторювану модель контролю над поведінкою, яка зазвичай не зупиняється і лише загострюється з часом.

Тактики аб'юзу пов'язані з бажанням агресора зберегти контроль над жертвою. Тому він часто стежить за тим, куди ви йдете і де знаходитесь, наполягає, щоб ви завжди залишалися на зв'язку, вирішує за вас, кого можна бачити, а кого ні, що можна носити, а що не можна і так далі. При цьому він може бути агресивним і вимогливим, а може ставити свої вимоги у вигляді «корисної поради». Вимоги часто можуть бути пов'язані з критикою, і не виключено, що з часом ви помітите, що непослух «радам» призводить до неприємних наслідків.

Однією з передумов для того, щоб стати жертвою аб'юзу є дисфункціональна сім'я. Як і аб'юзер, жертва, яка виросла в такій сім'ї, обирає знайому з дитинства модель відносин. Дитина не має уявлення про свої кордони, втрачає зв'язок з власними відчуттями і почуттям безпеки, оскільки це почуття виходить від найближчого - батька або того, хто виконує його роль.

Низька самооцінка призводить до того, що людина починає вважати, що погане поводження - це те, на що вона заслуговує. Вона не може похитнути віру в те, що в її житті не станеться нічого кращого. Страх самотності відчують практично всі в тій чи іншій формі, але у людей, схильних до аб'юзивних стосунків, він ще більш виражений. Через відсутність внутрішньої підтримки починає здаватися, що краще бути хоча б з кимось, ніж на самоті.

Важливо підкреслити, що дані обставини є факторами ризику, але не можуть служити виправданням для аб'юзу і звинувачення жертви в заподіянні неприємностей і вступі в аб'юзивні відносини.

Аналіз літератури з зазначеної проблеми дозволяє говорити як мінімум про 4 сфери прояву аб'юзивних відносин:

– сфера, пов'язана з проявом насильницьких дій фізичного плану і характеру;

- сексуальне насильство;
- економічна залежність;
- сфера, пов'язана з психологічним тиском[2].

Вибір методів, які використовує аб'юзер обумовлений, з одного боку, його індивідуально-психологічними особливостями, з іншого – його мотивами і цілями - страхом втратити жертву, бажанням самоствердитися за її рахунок тощо.

Необхідно розуміти, що фізичне насильство може починатися з крику, погроз, розгойдкування, розбивання посуду і викидання речей – аб'юзер промацує землю і намагається зрозуміти, як далеко він може зайти.

Аб'юзер ставить свої сексуальні потреби вище потреб жертви. Тобто, якщо партнер не хоче сексу, аб'юзер все одно наполягає на цьому і, в крайньому випадку. Також аб'юзер сприймає небажання сексу як помилку або ознаки нелюбові і змушує жертву відчувати себе винною. Сексуальне насильство також може включати примус до тих сексуальних практик, якими жертва не хоче займатися. Крім того, аб'юзер може змусити жінку зачати та/або народити дітей. Це набуває форми як словесних маніпуляцій, брехні, так і саботажу контрацепції[3].

Дуже часто, аб'юзер бере під контроль фінанси жертви та інші матеріальні цінності, щоб у неї не було можливості піти. Він може представити це як занепокоєння – наприклад, «він краще розпоряджається грошима» або навіть просить жертву кинути роботу, тому що «він може подбати про це і забезпечити це». Як наслідок, у жертви немає коштів, щоб піти від аб'юзера – це так званий економічний аб'юз.

У випадку психологічного аб'юзу аб'юзер пригнічує волю, знецінює особистість іншої людини, руйнує самооцінку, щоб контролювати жертву. Такий аб'юз може приймати різні форми (таблиця 1) [2].

Таблиця 1 Форми психологічного аб'юзу

| | |
|--------------------------------|---|
| Знецінення та приниження | Аб'юзер знаходить чутливі точки жертви, комплекси, вразливі місця, які руйнують самооцінку. Це змушує жертву вірити в те, що вона, її життя, захоплення, робота нічого не варті, а аб'юзер, продовжуючи відносини, робить їй послугу. Аб'юзер також може принизити жертву на публіці. Приклад: «Ти постійно забуваєш про мої прохання! Чи мозок відсутній, чи проблема інша?» |
| Маніпулювання почуттям провини | Аб'юзер перекладає на жертву відповідальність за всі проблеми, сварки і власні дії, роблячи її вічно винною. І навіть насильство пояснюється тим, що жертва його «спровокувала». В результаті сама жертва починає вважати, що вона «погана», іноді це призводить до постійного самобичування. Аб'юзер використовує погрози і шантаж, щоб змусити жертву відчути провину: «Якщо ти цього не зробиш, я заподію собі шкоду, і це буде на твоїй совісті». |
| Емоційні гойдалки | Холодність і невігластво змінюються зізнаннями у великій любові, що змушує жертву чекати моментів просвітлення. Це виснажує жертву і змушує до необхідності прийняття. |

| | |
|--------------------|--|
| Соціальна ізоляція | Аб'юзер прагне встановити повний контроль над жертвою і стежить за тим, щоб вона відмовлялася від спілкування з людьми, які можуть на неї вплинути - друзями, родичами, колегами. При цьому аб'юзер представляє це як опіку - «Я краще знаю, що для тебе корисно, я рятую тебе від поганого впливу». |
|--------------------|--|

Отже, незалежно від того, піддавалася людина фізичному насильству чи ні, вона могла бути жертвою вербального, емоційного, сексуального або духовного насильства і перебувати у надзвичайно аб'юзивних стосунках. Аб'юзер - це людина, в поведінці якої можуть проявитися ознаки представлені у таблиці 2.

Таблиця 2. Поведінкові ознаки аб'юзера

| | |
|--|---|
| Ревнощі, контроль і порушення кордонів | Аб'юзер ревнує жертву до всього живого і намагається захистити жертву від інших людей, друзів, колег, родичів. Або він контролює спілкування - наприклад, перевіряє листування: «Ти щось від мене приховуєш? Якщо ні, покажи мені» |
| Домінування | Поведінка маніпулятора, який замість прохань висловлює лише вказівки, заперечує власну провину, експлуатує партнера |
| Злі жарти, іронія | Їдкі репліки, причіпки, що руйнують самооцінку, можна подати під соусом: «Так, я просто жартував!» |
| Знецінення | Це стосується особистості жертви, її життя та інших людей: «Твої інтереси не так важливі, як мої», «Твої подруги погано впливають на тебе», «Ти займаєтесь якоюсь нісенітницею», «Ти нічого не досягла у житті», «Кому ти потрібна?» |
| Подвійні стандарти | Аб'юзер більш вільний у своїх діях - наприклад, він, на відміну від жертви, може мати власні гроші, бачитися з колишніми партнерами або друзями, проводити свій вільний час, як йому заманеться |
| Егоїзм | Використовує людину тільки для задоволення власних бажань і потреб, вимагає лише ті емоції, які йому потрібні |
| Зміна настрою | Настрій і поведінка аб'юзера непередбачувані, жертва ніколи не знає, як він поведе себе в наступний момент або в певній ситуації |
| Агресія | Конфлікти супроводжуються криком, образами, погрозами насильства або прямими ударами. Аб'юзер використовує крик як потужний інструмент систематичного залякування |
| Нехтування | Аб'юзер якби випадково і ненавмисно позбавляє уваги і прихильності, в результаті чого жертва більше не може задовольнити свою емоційну потребу в прийнятті, любові і близькості. Аб'юзер не піклується про потреби партнера, за винятком періодів примирення і спокою |

| | |
|------------|---|
| Газлайтинг | Аб'юзер змушує жертву сумніватися в адекватності сприйняття реальності. Приховує інформацію або не договорує, не вважає за потрібне інформувати. Може називати жертву занадто емоційно неврівноваженою. Казати: "Ти мені цього не говорила", «Я цього не казав", "Такого не було" |
| Шантаж | Встановлює умови і маніпулює жертвою, змушуючи її робити те, чого вона не хоче: «Якщо у нас буде менше сексу, я буду шукати іншу», «Якщо ти сьогодні підеш до фітнес-залу, я поїду у відпустку без тебе» |
| Погрози | Страх перед виконанням загрози стає потужним мотивом, завдяки якому жертва намагається виправити ситуацію і адаптуватися до аб'юзера: «Я відберу у тебе дітей», «Я залишу тебе без грошей», «Я зруйную твоє життя», «Я вб'ю себе», «Я вб'ю тебе» |
| Покарання | Може проявлятися у вигляді помсти або примусу. Аб'юзер завдає болю, щоб помститися жертві і змушує змінити поведінку. Таким чином він знімає стрес і безсилля від неможливості повністю підкорити її. Чим більше жертва чинить опір, тим жорсткішим може бути покарання |

Висновки. Аб'юзивні відносини мають спільні характеристики влади і контролю, проте конкретна поведінка, яка використовується аб'юзером для досягнення своїх цілей, сильно різниться.

Залишатися у відносинах з аб'юзером в надії, що він виправиться, безглуздо - аб'юзер може змінитися тільки в тому випадку, якщо сам усвідомить проблему і захоче її вирішити.

Вихід з таких відносин однаковий для всіх, але він легший для тих, хто виріс в атмосфері любові і прийняття.

Першим кроком у розриві аб'юзивних стосунків є усвідомлення аб'юзу. Для цього потрібно навчитися довіряти власним почуттям, інтуїції, чути попередження про небезпеку, перестати ігнорувати жорстоке ставлення. Це допоможе чіткіше бачити картину, не піддаватися маніпуляціям і шукати шляхи виходу з ситуації.

Список використаної літератури:

1. Violence against women. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
2. What Is Psychological Abuse? URL: <https://www.verywellmind.com/psychological-abuse-types-impact-and-coping-strategies-5323175>
3. Тепер це моє життя. Відновлення після аб'юзивних стосунків. Мег Кеннеді Дуган, Роджер Р. Хок; пер. з англ. Я. В. Бабкової. Київ. Науковий Світ, 2022. 272с.
4. Gilad A. 37 Warning signs of emotional abuse in a relationship. VixenDaily. URL: <http://www.vixendaily.com/love/signs-of-emotionalabuse-relationship/5/>

ВПЛИВ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

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

У сучасному світі спостерігається тенденція розпаду сімей. Через напружений та швидкий ритм життя більшість людей не здатні зберегти сім'єю та подолати життєві труднощі разом. Щороку все більша кількість дітей виховуються в сім'ях, де єдиним опікуном та дорослим є мати. Як би жінка не старалась, проте вона не зможе повноцінно замінити дитині обох батьків. Дитяча психіка є досить ранимою і будь-які, навіть маленькі потрясіння можуть негативно вплинути на подальший розвиток дитини та її пристосування до навколишнього світу. У той час, коли дитина знаходиться у підлітковому віці, її емоції просто «бурлять» і така ситуація як розлучення батьків стає для дитини найбільшим ударом.

Стан дослідження проблеми. Останніми роками чимало спеціалістів цікавляться проблемами сімейних конфліктів (А.І. Акулової, Н.Е. Бекетової, Б.П.Бітінаса, В. Г. Бочарової, Т. А. Василькової, Ю. В. Василькової, Б.З. Вульфою). Багато спеціалістів присвятили свої роботи питанню розвитку підлітків в умовах сімейної кризи (Е.В. Бондаревської, В.А. Кальней, В.С.Лазарева, А.М. Моїсеєва, Е.С. Полат, М.М. Поташника). Чимало професіоналів продовжують вивчати проблеми формування особистості підлітків, особливо у наш страшний та складний час.

Мета нашого дослідження – з'ясувати вплив розлучення батьків на психологічне та соціальне благополуччя підлітків на підставі аналізу наукових досліджень.

Виклад основного матеріалу. Особистісний розвиток дитини, її соціалізація значною мірою детерміновані соціальними умовами, серед яких, безумовно, провідна роль належить сім'ї. Проблемам сімейного виховання призначено не один десяток праць науковців і останніми роками це питання все частіше і частіше є одним із найобговорюваніших. Під час військового стану багато сімей руйнується штучно, через смерть одного з батьків, потраплянням у полон та зникненням безвісти, та за власним бажанням подружжя. У цій ситуації страждають дорослі, у яких, по-суті, руйнується життя. Але найбільшого удару, все ж, зазнають діти.

Дослідження проблеми впливу розлучення батьків на особистість дітей беруть свій початок у працях Н.Башкірової, Ю.Валлерштейн, Д.Келлі, О.Кузіна, О.Максимовича, Н.Малярової, С.Нартової-Бочавер та інших. У своїх дослідженнях науковці П.Блонський, О.Бовть, Н.Онищенко, Н.Подлеснова вивчали різні аспекти впливу негативної сімейної атмосфери, яка передуює розлученню, на особистість дітей. Особливості батьківсько-дитячих взаємин, зміни в життєдіяльності дитини після розлучення розглядалися психологами К.Аронс, Н.Башкіровою, С.Вальпер, Д.Відрою, Г.Фігдором та іншими.

Психологічно складні умови процесу розлучення, призводять до різноманітних переживань у дітей – тривожності, відчуття самотності, замкнутості (Н.Башкірова, Дж.Валлерштейн, Д.Відра, Д.Келлі), депресії, почуття провини, неповноцінності, емоційної вразливості, беззахисності, перепадів настрою, агресивності (О.Кузіна, О.Максимович,

С.Нартова-Бочавер, Е.Панкратова); а також до психосоматичних захворювань (К.Davis). Неповна сім'я негативно позначається на статево-рольовому (А.Бесєдін, Т.Димнова, В.Каган) та психосексуальному розвитку дитини (І.Байбер, Дж.Браун, Д.Відра, Т.Говорун, Д.Ісаєв), впливає на перенесення засвоєних негативних стереотипів батьківських взаємин у власне подружнє життя (Т.Демидова, О.Кузіна, М.Мушкевич, М.Bowen, М.Kerr), призводить до несвідомого засвоєння і відтворення конфліктних моделей поведінки подружжя (Т.Буленко, Т.Димнова).

Емоційний стан батьків сильно впливає на емоції та почуття дітей. Американські психологи та психіатри М.Вайсман, П.Вікрамаратне, Й.Номура, В.Уорнер, Д.Піловські та Х.Вердел протягом тривалого часу досліджували емоційний стан дітей батьків, що мають депресію, емоційні розлади. Дані дослідження, опублікованого в Американському журналі психіатрії, демонструють, що ризики тривожних розладів та депресії були вищими у дітей тих батьків, які мали депресію, пов'язану з розлученням. Під час цього дослідження впродовж 20 років спостерігали за 151 нащадком батьків, які мали емоційну нестабільність, та батьків у нормальному стані.

Під час розлучення батьків дитина перебуває у стресі, який може підсилитися через жорстоке поводження, побиття, емоційне насилля, особливо якщо один із батьків намагається якимось чином помститися іншому. За даними звіту Центру з контролю та профілактики захворювань у США, здатність впоратися зі стресом контролюється мозковими ланцюгами та гормонами, які активуються на ранньому етапі життя. Коли дитина відчуває загрозу, виділяються гормони, які циркулюють по всьому тілу, і тривалий вплив гормонів стресу може вплинути на мозок та порушити його функціонування, що призведе до негативного впливу на все подальше життя дитини.

У разі раптової смерті одного з батьків дитина, якщо не бачить страждань іншого батька, може почуватись залишеною. У цій ситуації вона потребує фізичного контакту, емоційної підтримки, переконання в тому, що світ не зруйновано остаточно [1, с.7].

Питання емоційного зв'язку дитини та батьків вивчаються у багатьох країнах світу. У дослідженні Фелікса-Себастьяна Коха, Джонні Людвігссон і Аннелі Сєпа були опитані батьки дітей в 1, 2, 5, 8 років. Батьків запитували, чи пережили вони складну життєву подію, наприклад, смерть родича, розлучення, насильство.

За результатами цього дослідження було встановлено, що діти у віці 1 року продемонстрували значний зв'язок із батьківським стресом – в організмі дитини, чиї батьки переживали стрес, був значно збільшений рівень кортизолу – гормону стресу. Жодних зв'язків між батьківським стресом та рівнем кортизолу в дитини у 2 та 5 років встановлено не було. Водночас стрес батьків у дітей 8 років знову був пов'язаний з вищим рівнем кортизолу в дітей. [2, с.43]

Для аналізу у всіх вікових групах порівнювалися 2 групи батьків: батьки, які повідомили про серйозну життєву подію, та батьки, які не повідомляли про таку подію. Оцінювали емоційні реакції дітей цих батьків на забір крові та рівень кортизолу в слині дітей.

Вчені проаналізували дані про понад 6000 дітей, народжених у Великобританії, вивчаючи повідомлення про психічне здоров'я дітей у віці 3, 5, 7, 11 та 14 років. Особливу увагу вони приділяли повідомленням про емоційні проблеми та порівнювали результати між дітьми, які розлучилися з батьками, та тим, чиї батьки залишилися разом. 20% дітей у цьому дослідженні переживали розлучення батьків. Між ними, ті, чиї батьки

розійшлися, коли діти були у віці від 7 до 14 років, мали на 16% підвищений ризик емоційних проблем. Тим часом ті діти, чії батьки розлучилися раніше, не мали важких психологічних проблем. [3, с. 108]

Цікаво, що як хлопчики, так і дівчатка стикаються з однаковим рівнем емоційних проблем після розлучення батьків. [4, с. 147] Професор Емма Фіц Сімонс, співавтор дослідження, пояснила: «Вважається, що розпади сімей, що відбуваються в пізньому, але не ранньому дитинстві, завдають шкоди психічному здоров'ю підлітків. Однією з можливих причин цього є те, що діти більш чутливі до динаміки відносин у цьому віці. Розпад сім'ї також може бути більш руйнівним для шкільного навчання та взаємовідносин з однолітками на цьому етапі дитинства» [5]

Висновки. Таким чином, під час розпаду сім'ї необхідне позитивне залучення обох батьків для подолання дитиною негативних впливів та безповоротних викривлень уяви та травм. Важливо пам'ятати, що сімейна атмосфера та умови, в яких проживає дитина безпосередньо впливають на психічне життя майбутнього дорослого.

Розлучення батьків призводить до серйозних негативних наслідків для формування особистості дитини, що зумовлено переживаннями гніву, почуття провини і страху. Часто у дітей виникають психосоматичні розлади: біль у шлунку, безсоння, головні болі, фобії, загальна збудженість і рухова розгальмованість або, навпаки, депресія, апатія. Проте батьки, що розлучилися, досить рідко усвідомлюють, що погіршення поведінки чи здоров'я дитини пов'язане з їх розлученням.

Як вже зазначалося, діти внаслідок розлучення батьків відчувають не тільки сум і провину, а насамперед гнів, страх, невпевненість у собі та своєму майбутньому. Тому вони найбільше потребують уваги й розуміння, терплячості та проявів любові.

Умовою подолання кризи розлучення та поступової адаптації дитини до нової життєвої ситуації є правильна поведінка батьків. Здатність колишнього подружжя взяти на себе рівнозначну відповідальність як за розлучення, так і за подальше своє функціонування як батьків наразі зустрічається вкрай рідко. Це пояснюється тим, що негативні емоційні переживання заважають дорослим зрозуміти дитину і разі стихійного, тобто неконтрольованого перебігу подій, батьки роблять багато помилок.

Список використаної літератури:

1. Малихіна М. Мама і тато більше не разом. Як допомогти дітям пережити розлучення батьків. Харків. 2021. 128 с.
2. Чуб Н. Усе про адаптацію дитини в нових обставинах. Харків. 2023. 144 с.
3. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування. Київ :ДП «Видавничий дім Персонал». 2011. 304 с.
4. Гандер Кларк-Філдс (Не)Щасливе батьківство. Чесна книга про виховання дітей. Віват. Ірпінь 2022. 240с.
5. Ресурс Інтернету: Рован Волкер Старші діти переживають розлучення батьків набагато важче. URL: <https://www.ucl.ac.uk/news/2019/jan/timing-parents-split-matters-childrens-mental-health> (дата звернення 09.05.2023).

СЕКЦІЯ 12

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ДЕСТРУКЦІЯМИ
ТА ДЕСТРУКТИВНИМИ СТАНАМИ

КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Бартко А.О., здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»,

Донецький національний університет ім. Василя Стуса (Україна)

Науковий керівник: Сидоренко Ж.В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

У науці спостерігаються різні підходи до розгляду арт-терапії. Так, А.А. Осипова визначає арт-терапію як спеціалізовану форму психотерапії, що базована на мистецтві, насамперед образотворчому, та творчій діяльності. Схожим є визначення О. Будза, який називає арт-терапію сучасним напрямом у психіатрії, медицині й біоенергетиці, що використовується як терапевтичний засіб – творчий процес, у якому перебуває пацієнт, і результати цього процесу – картини, вірші, музика тощо [1]. Але є також інші підходи до розуміння арт-терапії (О.О. Медведєва, І.Ю. Левченко, Л.М. Комісарова, Т.О. Добровольська), згідно з якими це поняття являє собою синтез декількох галузей наукового знання (мистецтва, медицини, психології), а в лікувальній та психокорекційній практиці – це сукупність методик, базованих на застосуванні різних видів мистецтва у своєрідній символічній формі, які дозволяють за допомогою стимулювання художньо-творчих проявів здійснити психокорекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів і відхилень в особистісному розвитку [2].

Отже, арт-терапевтичні методи і техніки активно використовують психологи, лікарі, соціальні працівники, художники. Сфера застосування арт-терапевтичного підходу в психології та педагогіці постійно розширюється, що обумовлено поліфункціональністю та широкими можливостями арт-терапії. Основна мета арт-терапії полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження, самопізнання через мистецтво, а також у розвитку здібностей до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу. Нині арт-терапія є: технологією психічної гармонізації та розвитку людини, засобом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу; технологією знаходження та активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції [2; 3; 4; 5;]. Підтвердженням переваг методів арт-терапії серед інших форм психотерапевтичної та психологічної роботи є таке:

- практично кожна людина може брати участь в арт-терапевтичній роботі (незалежно від віку, культурного досвіду й соціального стану);
- арт-терапія має цінність при використанні з тими групами клієнтів, які мають певні мовні обмеження;
- арт-терапія є засобом вільного самовираження, самопрояву і самопізнання;
- арт-терапевтичні методи мають значною мірою «інсайторієнтований» характер, зумовлюють атмосферу довіри, розуміння внутрішнього світу людини;

– арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає долати апатію, безініціативність, формувати активну життєву позицію та позитивне світосприйняття;

– арт-терапія базується на мобілізації творчого потенціалу особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції та самообілізації;

– відзначається особливою «м'якістю» прийомів і психокорекційних впливів [2].

Якщо говорити про використання арт-терапії в роботі з тривожними станами, то треба зазначити, що стан тривоги та тривожності знайомий майже всім. Він виникає в різних життєвих ситуаціях і супроводжується різко негативними емоціями, з якими може впоратися далеко не кожен. У психологічній літературі останнім часом розмежують поняття «тривога» і «тривожність», хоча ще півстоліття тому ці розбіжності були неочевидними.

Згідно з Коротким психологічним словником, тривогу визначають як емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Конкретизація цього визначення дозволяє розглядати тривогу як несприятливий за своїм емоційним забарвленням стан або внутрішню умову, яка характеризується суб'єктивним відчуттями напруження, занепокоєння, похмурих передчуттів (Ч.Д. Спілбергер). Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що проявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу стосовно незначних приводів. Її розглядають або як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту, або те й інше одночасно [3].

Мета: дослідження впливу арт-терапевтичної техніки на рівень тривожності студентської молоді.

Емпіричне дослідження на тему «Корекція тривожності студентської молоді методами арт-терапії» проходило на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса серед здобувачів 1-4 курсів за спеціальністю «Психологія». На етапі практичної підготовки була здійснена первинна обробка даних та проведено вивчення особливостей ситуативної та особистісної тривожності. Загальна кількість досліджуваних склала 50 осіб. На початку дослідження усіх учасників було проінформовано про мету дослідження. Усі учасники дали згоду на участь у дослідженні, що проводилось у дистанційній формі.

Комплекс методів емпіричного дослідження склали методика Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілберга-Ханіна), методика Особистісна шкала проявів тривоги (Д. Тейлор), адаптація Т.А. Немчин, арт-терапевтична техніка «Подушка безпеки», метод «Фрактальний малюнок».

Усім учасникам були видані бланки з методикою, на їх проходження пішло приблизно 25 хвилин. Далі бланки були зібрані. Наступним етапом було проведення арт-терапевтичної сесії, що складалась з технік «Подушка безпеки» та «Фрактальний малюнок». Після закінчення техніки, було повторно проведено опитування. По закінченню тестування були зібрані бланки, результати проінтерпретовано. Для корекції тривожних станів нами було використано арт-терапевтичну техніку «Подушка безпеки». Ця вправа передбачає намалювати свої «подушки безпеки». Наприклад, у опитуваного є власне помешкання, і це – подушка безпеки. Кожна подушка – це те, що підтримує опитуваного. Увага звертається на те, що існує окрім тривожності, що може приносити радість.

Також для корекції тривожних станів додатково ми обрали техніку «Фрактальний

малюнок». Фрактали – це різноманіття собіподібних частин, з яких складається зображення повністю. Фрактали – це злиття науки та мистецтва – двох способі пізнання природи – аналітичного та інтуїтивного. В роботі з фракталами гармонізується загальний психічний стан дитини, зростає зосередженість і концентрація уваги, відбувається активізація творчих можливостей, розвиток уяви, підвищується активність кори півкуль головного мозку.

Нами було обрано 5 груп, по 8-12 учасників у кожній. Загальна тривалість тренінгу складає 80 хвилин. З яких 50 хвилин відведено на арт-терапевтичні техніки і 30 хвилин на проходження методик, що спрямовані на визначення тривожності.

У дослідженні вивчався корекційний вплив арт-терапевтичних методик на тривожність студентської молоді. Рівень тривожності визначався двічі: перед арт-терапією та після неї. Результати показали, що у 80% досліджуваних рівень тривожності змінився незначно (на декілька позначок), у 12% опитаних тривожність знизилась на рівень нижче (з середнього на низький), у 8% виявлено підвищення тривожності.

Отже, за результатами дослідження, ми виявили, що арт-терапевтичні методики не змінили або змінили частково рівень тривожності особистостей. Це може свідчити, що в умовах воєнної кризи у країні проживання респондентів, ефективність даної психокорекційної програми виявилась недостатньою.

Список використаної літератури:

1. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Цент учбової літератури, 2018. 288 с
2. Арт-терапія - нові горизонти / під ред. А.І. Копитіна, 2006. 336 с.
Art-terapiia - novi horyzonty / pid red. A.I. Kopytina, 2006. 336 s.
3. Беляєва Є.В., Борзенкова І.В. Корекція тривожності та страхів у дітей молодшого шкільного віку методом казкотерапії Теоретичні та прикладні аспекти вивчення психолого-педагогічної реальності. 2015. Вип. 6. №1 (4).
4. Кісільова М.В. Арт-терапія в роботі з дітьми: посібник для дитячих психологів, педагогів, лікарів та спеціалістів, які працюють з дітьми. 2006. 158 с
5. Маніченко І.В. 50 зцілювальних казок від 33 примх. Мамині казки, 2010. 240 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Горобець С.В., здобувачка 2 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького (Україна)
Науковий керівник: Варіна Г.Б.,
старший викладач кафедри психології

Повномасштабне вторгнення росії в Україну спричинило безліч трагедій. Однією з найбільших проблем, пов'язаних з війною, є велика хвиля внутрішньої та зовнішньої міграції українців. Сотні тисяч наших співвітчизників були змушені залишити свої домівки через окупацію та обстріли і починати життя заново на новому місці. Дехто

виїхав за кордон, дехто – на інший кінець країни. Такі значні зміни не могли не відобразитися на психологічному стані українців – навіть якщо виключити моральні травми, пов'язані з досвідом, прожитим безпосередньо через війну, та розглядати виключно аспект кардинальної зміни оточення. Внаслідок військової агресії Росії проти України, анексії автономної Республіки Крим, проведення антитерористичної операції на Донбасі з 2018 року Україна входила в топ-10 країн світу за чисельністю внутрішньо переміщених осіб. Внаслідок повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року на територію України кількість вимушено переміщених осіб виросла в рази - з 1,5 млн (2018) до 4,6 млн осіб (2022) вимушені шукати притулку у безпечних регіонах нашої країни. Такі вимушені міграції населення створюють серйозні наслідки для нашої країни, впливають на її економічне та суспільно-політичне життя. А самі переселенці зіштовхнулись із різного роду проблемами: економічними, соціально-психологічними, інституційно-правовими. Відповідно, актуалізувалася проблема пошуку оптимальних шляхів психологічної профілактики та підтримки вимушено переміщених осіб. З метою аналізу особливостей емоційної сфери вимушено переміщених осіб в онлайн форматі було проведено опитування у лютому-березні 2023 року.

В дослідженні брали участь тридцять респондентів різного віку, статі та з різним досвідом – хтось із них перебуває за кордоном, хтось виїхав до іншої області України, хтось втратив дім, хтось мав безпосередній контакт з окупантами тощо. Вибірка навмисне створювалася різноманітною.

В рамках дослідження респонденти пройшли п'ять тестувань для визначення їхнього емоційного стану та рівня стресостійкості – «Тест здоров'я» Голдберга, тест «САН», «Шкала депресії» П. М. Балашова, «Тест стресостійкості» та «Тест нервово-психічної адаптації».

За результатами «Тесту здоров'я» можемо сказати, що: 80% респондентів здатні зосередитися на тому, що роблять; 50% респондентів погано сплять через занепокоєння; 100% респондентів вважають, що виконують корисну роботу; 80% респондентів здатні приймати рішення; 20% респондентів постійно знаходяться в напрузі; 20% респондентів не в змозі перебороти труднощі; 70% респондентів здатні отримувати задоволення від ваших звичайних щоденних справ; 90% респондентів готові протистояти труднощам; 20% респондентів нещасливі і пригнічені; 20% респондентів втрачають впевненість у своїх силах; 20% респондентів думають про себе як про нікчемну людину; 80% респондентів загалом вважають себе щасливими, не зважаючи ні на що. З цього робимо висновок, що більшість респондентів мають хороше психологічне самопочуття та високий рівень адаптації, і це є дуже оптимістичним показником.

За результатами методики «САН» виявлено, що більшість респондентів мають збалансовані показники самопочуття (С), активності (А) та настрою (Н), а це свідчить про загальну збалансованість психічного стану респондентів.

За «Шкалою депресії» виявлено відсутність депресивних симптомів у кожного з респондентів, хоча за особистих бесід декілька з них пригадували, що відчували подібні прояви раніше, в перший час після зміни місця проживання. Можемо зробити висновок, що респонденти встигли достатньо адаптуватися в нових умовах.

«Тест стресостійкості» продемонстрував, що 60% респондентів мають середній рівень стресостійкості, 40% – високий. З цього зрозуміло, що хороші результати попередніх тестів обумовлені хорошим рівнем стресостійкості серед вибірки.

За результатами проведення методики «Діагностика нервово-психічної адаптації» зрозуміло, що всі респонденти мають високий рівень нервово-психічної адаптованості, і це доповнює висновок з попередніх тестувань.

Загалом можна сказати, що представники вибірки добре адаптувалися в нових умовах життя. Відповідні показники свідчать про те, що впродовж року воєнних дій більшість вимушено переміщених осіб акумулювали внутрішні ресурси та особистісний адаптаційний механізм, що дало змогу долати життєві труднощі та прилаштуватися до нових соціокультурних умов життя. Для профілактики негативних емоційних станів важливим є:

- повноцінний і збалансований сон не менше 8 годин (лягати стати рекомендовано до опівночі);
- фізична активність (заняття улюбленими видами спорту, ранкова гімнастика, вечірні прогулянки);
- максимальне використання світлового часу доби для активностей;
- правильне харчування; правильне збалансоване харчування, прийом їжі в один і той же час, відсутність звички переїдати, і їсти перед сном, допоможуть зберегти психічне здоров'я і емоційну стабільність;
- відмова від шкідливих звичок – вживання алкоголю, наркотичних засобів позначається на роботі всіх систем і органів та посилюють депресію;
- дозвілля в оточенні рідних і близьких; близькі люди допомагають людині підвищити самооцінку, відчути себе потрібною – а це найкраща профілактика депресії.
- не соромитися просити про допомогу;
- уникання стресових ситуацій; цілі, які цілком реально досягти і радість кожній маленькій перемозі; уникнення спілкування з людьми, які люблять посперечатися і конфліктувати; спілкування з позитивно налаштованими людьми, які випромінюють впевненість в собі та мотивують;
- більше часу собі – читання книг, хобі, зустрічі з друзями – все те, що приносить задоволення, що допомагає викликати позитивні емоції [4].

Психологічні, соціальні та культурні фактори, що впливають на наслідки вимушеної міграції, досить різноманітні. Однією з проблем, яка виникає в процесі переміщення є проблема адаптації та ідентифікації ВПО. Міграція людей на іншу територію, зміна укладу звичного життя сприймається ВПО як життєва криза, руйнація внутрішньої стабільності, життєстійкості, зниження ресурсності, проживання травми [1]. Проблема психологічної адаптації до нових умов життя і психологічний стан переселенців, яка навіть за умов розв'язання всіх першочергових соціальних проблем довго ще дає про себе знати і позначається на самопочутті, поведінці, спілкуванні, стосунках переселенців, вимагає пошуку систематичного психологічного супроводу та підтримки [3]. В цьому контексті профілактика негативних емоційних станів та деструктивних форм поведінки виступають ресурсними векторами адаптації ВПО до нових соціокультурних умов.

Список використаної літератури:

1. Байярд Р., Махашвілі Н., Джавахішвілі Дж. Приховані наслідки конфлікту. Проблеми психічного здоров'я та доступ до послуг серед внутрішньо переміщених осіб в Україні. International Alert, Глобальна ініціатива у психіатрії, Тбілісі, Лондонська школа гігієни і тропічної медицини, за фін. підтримки Європейського Союзу. Київ: Nick

Wilmot Creative. 2017. https://www.internationalalert.org/sites/default/files/Ukraine_HiddenBurdensConflictIDPs_UK_2017.pdf

2. Звіт національної системи моніторингу ситуації з внутрішньо переміщеними особами. Червень 2019 року (2019). Міністерство соціальної політики України та ін.; підготовлено за фінансування Європейського Союзу. Київ: Представництво Міжнародної організації з міграції в Україні. http://iom.org.ua/sites/default/files/nms_round_14_ukr_web.pdf

3. Інноваційні підходи до організації медико - психологічної допомоги після - травматичного стресового розладу. Методичні рекомендації. УНДІССПН МОЗ України. Київ. 2014.

4. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціальнопсихологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

СЕКЦІЯ 13

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ

THE RELATIONSHIP BETWEEN AGING AND STRESS IN THE GENERAL CONTEXT

Boiarska Z.O., PhD., Research Fellow,

Department of Neurobiology and Biophysics,

Vilnius University (Lithuania)

Scientific advisor: Overchuk V.A., Dr., Professor,

Professor of the Psychology Department,

Vasyl Stus National University of Donetsk (Ukraine)

Stress is one of the most influential causes of both physical and mental health problems. Currently, in the context of war, Ukrainian society is experiencing long-term stress, which can have a significant impact on public health. Recent scientific studies have shown that stress can accelerate the aging process, particularly by affecting the cellular level. The consequences of this process can be dangerous to health and lead to the development of various diseases, including cardiovascular diseases. Moreover, given that the level of stress may differ depending on gender, it is necessary to study more in-depth the impact of stress on health, taking into account gender differences. Given the importance of this issue, in this paper, we review scientific research on this topic, including sources from recent years.

The aim of our study is to investigate the impact of stress on the pace of aging, taking into account current scientific data and specific factors that may influence this process. Psychological stress is a response of the organism to external stimuli that cause negative emotions and psychological discomfort. The physiological response to stress includes the activation of the hypothalamo-pituitary-adrenal axis (HPA), the sympathetic-adrenal system (SAS), and the immune system. This leads to the release of various hormones, such as cortisol and adrenaline, which have an impact on the physiology of the organism.

Studies show that stress related to war and conflicts can have a serious impact on the pace of aging. For example, it has been found that war veterans who participated in combat have a much higher probability of early aging compared to those who were not involved in war. This fact about war veterans with a high risk of premature aging is associated with research conducted in many countries around the world, including the United States, Canada, and Israel. One study that found a connection between war stress and early aging was conducted at Duke University in the United States in 2012. In this study, war veterans who participated in combat had their telomere length measured, which is an indicator of the state of cells, and were compared to veterans who did not participate in combat. The results showed that veterans with combat experience had shorter telomeres, indicating accelerated biological cell aging and early aging. The study confirms that war stress can have a long-term impact on the physiology and mental health of veterans and lead to accelerated aging of the organism. Such veterans may demonstrate a high level of stress, which can impact various aspects of physiology and mental health [1].

Researchers investigated the relationship between stress, telomere length, and cellular

aging in Mexican medical residents. The study showed that high levels of stress were associated with telomere shortening and a decrease in the lifespan of cells, which could lead to accelerated aging. The authors emphasized the importance of studying this relationship, especially among medical professionals who may be at increased risk of stress and its impact on the quality of medical practice [2].

Research also shows that stress related to war can have a negative impact on the immune system, increasing the risk of illness and promoting accelerated aging [3].

The immune system plays an important role in protecting the body from illness and infection. Studies show that stress can lead to decreased immune system function and increased risk of disease. During stress, the number of lymphocytes, which play an important role in fighting infections, decreases, and the number of elements in the immune system that promote inflammation increases. This can lead to an increased risk of developing various diseases, such as infections, inflammatory processes, and autoimmune diseases.

The article «Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry» by Segerstrom and Miller (2004), published in the journal *Psychological Bulletin*, focuses on a meta-analysis of studies examining the relationship between psychological stress and the human immune system. The authors analyzed 293 studies conducted over a 30-year period and found that psychological stress can have various effects on the immune system, depending on the type of stress, duration, and other factors [4].

A systematic review of the literature was conducted in 2020 to determine the impact of stress on cellular aging. The study found that stress can affect the lifespan of cells that are necessary for healthy organism functioning. The authors emphasize the need for further research to better understand the mechanisms of this relationship [5].

An important direction in this research is investigating the issue of early aging, particularly considering psychological stress as a possible factor affecting this process. In one study, cognitive-behavioral therapy and functional diagnostics were used to determine the level of stress and degree of aging in patients with premature aging syndrome. The study found that patients with premature aging syndrome have higher levels of stress compared to healthy individuals. The authors also found a relationship between stress levels and indicators of premature aging, such as telomere shortening, deterioration of functional indicators of the organism, and changes in skin microbiota composition. The authors describe the mechanisms that can explain the impact of stress on the development of early aging, including stress interactions with epigenetic processes and the influence on the health of microbiota. The authors conclude that psychological stress may be one of the factors affecting the development of early aging and that psychological support and stress management can be useful for preventing this process [6].

In the article by D'Orio, B., Fratta Pasini, A. M., Milanese, C., & Donato, F. (2019) «Association between stress and cardiovascular disease: a review with emphasis on the role of patient sex», the authors conducted a literature review on the relationship between stress and cardiovascular disease, with a focus on the role of patient sex in this relationship. The study showed that stress can be an important risk factor for the development of cardiovascular disease, especially in women. The authors emphasize that considering that the level of stress may differ depending on sex, it is necessary to study the relationship between stress and cardiovascular disease in more detail, taking into account sex differences. Overall, the article makes an important contribution to the study of the relationship between stress and health, with a focus on understanding the role of sex in this process [7].

Based on the analysis of scientific research, it can be concluded that psychological stress can have a negative impact on health and accelerate the aging process. Studies show that stress can affect various aspects of physiology and mental health, including the immune and cardiovascular systems.

Furthermore, research confirms the relationship between stress, including war-related stress, and accelerated aging, including telomere shortening and DNA structural damage. Therefore, to maintain health and prevent early aging, it is important to develop stress management strategies and psychological support, especially for people experiencing long-term stress, such as war veterans. Scientific research is an important source of information for developing such strategies and planning further research on this issue.

References:

1. Liang, E. L., Arias, M. E., Everson-Rose, S. A., Chen, J. J., Chan, C., Ostbye, T., ... & Richardson, T. S. (2012). Uncovering resiliencies in successful aging: Demography, health, and social engagement in a representative cohort of older Americans. *Molecular Psychiatry*, 17(7), 740-751.
2. González-Castro, T. B., Tovilla-Zárate, C. A., González-Gutiérrez, E. R., Juárez-Rojop, I. E., Pool-García, S., Genis-Mendoza, A. D. L. Á., ... & López-Narváez, L. (2021). Association between stress, telomere length, and cellular aging in Mexican medical residents: A cross-sectional study. *PloS one*, 16(3), e0247756.
3. Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Psychoneuroimmunology and psychosomatic medicine: back to the future. *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 15-28.
4. Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological bulletin*, 130(4), 601-630.
5. Song, L., Li, H., Li, S., & Li, M. (2020). The impact of perceived stress on cellular aging: A systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 135, 110147.
6. Kasiyanova, O., Klymenko, V., Horovenko, N., Kurylo, N., & Tymoshenko, K. (2021). The role of psychological stress in the development of premature aging syndrome. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Medicine*, 3 (86), 19-24.
7. D'Orio, B., Fratta Pasini, A. M., Milanese, C., & Donato, F. (2019). Association between stress and cardiovascular disease: a review with emphasis on the role of patient sex. *Current medicinal chemistry*, 26(14), 2584-2596.

СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ УСВІДОМЛЕНOSTІ ДЕСТРУКТИВНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ

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

Тема «статеві особливості усвідомленості деструктивних стосунків» є дуже актуальною, оскільки допомагає людям розуміти, які стосунки є здоровими, а які можуть бути шкідливими, та як покращити якість своїх взаємин з іншими людьми. Дослідження теми

може мати важливе значення для нашого розуміння та підходу до стосунків, які мають значний вплив на наше життя.

Проблему деструктивних стосунків вивчали автори, як Беррі і Дженні Уайнхолд, М. Обозов, В. Куницина, Н. Казарінова, В. Погольша, А. Лутошкіна, С. Кратохвіл, Ф. Фідлер, Е. Ейдемільер, В. Юстицький, В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко, Н. Епштейн, Б. Бішоп, Л. Балдвін, В. Танг, Дж. Мак-Дермот, В.Біверс, М. Войлер, Т.Лірі, В. Сміхов, В. Левкович, О. Зуськова, Г. Роршах, В. Торохтій, Але загального визначення «деструктивних стосунків» так і не існує.

Метою нашого дослідження є порівняння рівня усвідомленості деструктивних стосунків у молоді з різною статтю.

Почнемо з такого поняття, яке найчастіше використовується, як «усвідомлення» - це фокусування свідомості на психічних процесах, на тих чуттєвих образах дійсності, які особистість завдяки їм отримує. В основі усвідомлення лежить узагальнення власних психічних процесів, що приводить до оволодіння ними [1].

Треба зазначити що деструктивні стосунки можуть бути між членами сім'ї, партнерами, колегами, знайомими та навіть друзями. В сучасному світі деструктивні стосунки називають також: токсичні відносини, аб'юз, співзалежність. Розглянемо усі ці поняття.

З точки зору нейропсихології, токсичні стосунки — це такі стосунки, в яких одна людина отримує ресурс та додаткові гормони щастя та мотивації — наприклад, окситоцин та дофамін — користуючись з іншої: пригнічуючи, принижуючи, знецінюючи. Для донора таке спілкування виливається у втому, стрес, дискомфорт [2]. Слово «аб'юз» походить від англійського abuse — шкодити. Це будь-які прояви насильства, агресії — вербальні, фізичні, — які завдають шкоди іншій людині. Він є не в усіх токсичних стосунках, але будь-які стосунки, де є аб'юз, можна назвати токсичними. [3]

Наразі відомий психотерапевт та ютубер Спартак Суббота стверджує: «Деструктивні стосунки - це такі, в яких хтось із пари або обидва страждають на постійній основі. Найпоширенішим прикладом таких стосунків є співзалежні. Співзалежність у стосунках - це вторинна вигода у стосунках із залежною людиною. Наприклад, жінка відчуває значимість та безпеку поряд із людиною, в якій є алкогольна залежність» [4]. Також він вважає, що «токсичні стосунки – це стосунки, які негативно позначаються на психологічному стані одного або двох партнерів і ведуть до погіршення самопочуття» [5].

Уайнхольд Б. характеризує співзалежність як психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найважливіших стадій розвитку в дитинстві – стадії встановлення психологічної автономії.

О.В. Ємельянова писала, що співзалежність – це емоційна залежність однієї людини від значимої для неї іншої. Так, автор чітко розмежовує розуміння здорових, зрілих стосунків, де, безперечно, є доля емоційної залежності, так як всі ми реагуємо на емоційний стан наших близьких, і стосунків співзалежних [6].

Феномен деструктивних стосунків можна описати, як відносини, у яких одна з людей, або обидві, страждають фізично і морально, або тільки фізично/морально. Спираючись на відомих психотерапевтів, науковців були виділені такі типи деструктивних відносин: співзалежні, симбіотичні, токсичні. В той час співзалежні поділяються на: трикутник Карпмана, та сценарій «об'єкт любові – залицяльник» [7]. А токсичні стосунки на: аддиктивні, аб'юзивні, інфантильні, нарцисичні, істерично-перфекціоністичні, ієрархічні, шантаж, ідеалізовані, брехливі [8].

Також, були виявлені чинники вступу в деструктивні відносини. У дитячому віці це може бути: наслідування шаблону батьків; травматизація, яка відбулася завдяки сім'ї у ранньому віці; травматизація сирот; сценарії, які будуються з малечку; не встановлена довіра і самостійність в 3 роки [9]. У більш зрілому віці: травми воєнних, люди з низькою самооцінкою і слідування стереотипам.

З метою перевірки гіпотези про те, що у жінок більший рівень усвідомленості деструктивних стосунків були використане авторське анкетування на усвідомленість, яке направлене на усвідомлення деструктивних стосунків. Її можна використовувати як інструмент для самодіагностики та усвідомлення своїх стосунків. Вибірку склали 30 людей жіночої та чоловічої статті, віком від 18 до 25 років, які перебувають у деструктивних відносинах. Розглянемо детальніше результат статистичного аналізу анкети усвідомленості за критерієм кутового перетворення Фішера в групах різної статті.

Таблиця 1. Результат статистичного аналізу анкети усвідомленості за критерієм кутового перетворення Фішера в групах різної статті.

| Шкали | Ф емп | |
|--|--------|----------------------------|
| 1. Контроль зі сторони партнера | 1,91* | P 0,05=1,64 P 0,01=2,28 |
| 2. Самооцінка людини | 1,1 | |
| 3. Відчуття непотрібності людини | 0,82 | |
| 4. Пошук помилок та критика зі сторони партнера | 1,09 | |
| 5. Примус до небажаної дії зі сторони партнера | 1,56 | |
| 6. Емоційний тиск зі сторони партнера | 1,91* | |
| 7. Агресія зі сторони партнера | 1,09 | |
| 8. Ігнорування потреб і бажань зі сторони партнера | 0,82 | |
| 9. Підтримка зі сторони партнера | 1,41 | |
| 10. Спроба змінити людину зі сторони партнера | 2,65** | |

За статистичним аналізом найвищу відмінність мають показник спроби змінити людину. Невелику відмінність мають показники контролю, самооцінки, відчуття непотрібності, пошуку помилок, примусу до небажаної дії, емоційного тиску, агресії, ігнорування потреб, підтримки,. Чоловіки переважають у показниках контролю, пошуку помилок та спроби змінити людину. Жінки переважають у показниках самооцінки, відчуття непотрібності, примусу до небажаної дії, емоційному тиску, агресії, ігноруванню потреб, підтримки. Зіставивши дані з відсотковою таблицею, можна сказати, що жінки частіше були у деструктивних відносинах та находились у позиції «жертви» (зі сторони трикутника Карпмана). Жертва - це людина, яка виступає в ролі потерпілої, слабкої або беззахисної особи. Вона може почуватися безсилою, беззахисною, потребує допомоги та захисту. Жертви можуть схильні відчувати себе безвинними і акцентувати увагу на своїх стражданнях, звертаючи увагу оточуючих на свої проблеми та вимагаючи підтримки.

Виходячи з аналізу можна зробити висновок, що жінки більш схильні до деструктивних стосунків, підвладні спалахам агресії та імпульсивним проявам поведінки та перебувають у стані «жертви», і не мають усвідомлення в яких відносинах вони знаходяться, та, скоріше, не хочуть змінювати стиль життя. А чоловіки частіше знаходяться в ролі «переслідувача», мають більше негативних рис та схильні до деструктивної поведінки у відносинах. Тобто гіпотеза, що у жінок більший рівень усвідомленості деструктивних стосунків, ніж у чоловіків – спростована.

Перспектива дослідження полягає в тому, що суспільство загалом може використувати дану інформацію для поліпшення стосунків, особливо це може допомогти психологам, які займаються сімейними стосунками.

Список використаної літератури:

1. Трофімов Ю.Л. Характер процесу усвідомлення. Pidru4niki. URL: https://pidru4niki.com/1633082637204/psihologiya/harakter_protsestu_usvidomlennya.
2. Васін А. Що таке токсичні стосунки та як їх побороти?. folga.com.ua. URL: <https://folga.com.ua/ua/columns/chto-takoe-toksichnye-otnosheniya-i-kak-s-nimi-borotsya>.
3. Romanchenko O., Bayer O. Abusive relationships from the perspective of transactional analysis. Lviv University Herald. Series: psychological sciences. 2021. № 8. С. 138–142. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2021.8.17>.
4. Божко Л. Які види деструктивних стосунків зустрічаються найчастіше - психолог | Здоров'я. Факти ICTV. Здоров'я. URL: [https://health.fakty.com.ua/ua/psykholohiia/zdorovyh-stosunkiv-mizh-lyudmy-ne-buvaye-cze-abo-spivzalezhnist-abo-zalezhnist-odyn-vid-odnogo/amp/#amp_tf=Джерело:%20%1\\$s&aoh=16773584004704&referrer=https://www.google.com](https://health.fakty.com.ua/ua/psykholohiia/zdorovyh-stosunkiv-mizh-lyudmy-ne-buvaye-cze-abo-spivzalezhnist-abo-zalezhnist-odyn-vid-odnogo/amp/#amp_tf=Джерело:%20%1$s&aoh=16773584004704&referrer=https://www.google.com).
5. Спартак Суббота Психолог. Співзалежні стосунки, депресивна професія, здорова фізкультура, тур по Україні | Подкаст терапія #26, 2022. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ROaffnDvzEE> (дата звернення: 30.04.2023).
6. Москаленко В. Д. Если папа пьет... М., 1992. 127 с.
7. Karpman S.B. Fairy tales and script drama analysis. Transactional Analysis Bulletin. 1968. 7 (26). P. 39–43.
8. Король Л.В. Причини формування нарцисичної особистості. «Young Scientist». 2017. № 3 (43) . С 263-267.
9. Forward S. Toxic parents. 2nd ed. Bantam Books Ltd, 2002. 320 p.

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК-ПРЕСЕЛЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

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

Важливим питанням в умовах війни виступають життєві умови жінок-переселенок. Жінки переселенки можуть стикатися з різними викликами та складнощами, такими

як втрата рідного середовища, розрив з родиною та друзями, недостатність житла та матеріальних ресурсів, культурний шок, соціальна дискримінація тощо. Жінки потребують можливостей для працевлаштування, в деяких випадках – перекваліфікації, підтримки матеріального та психологічного благополуччя. Самореалізація може бути важливим чинником успішної адаптації жінок переселенок до нового середовища, а також досягнення своїх особистих та професійних цілей.

Самореалізація особистості – це суб'єктивне прагнення особистості здійснити, створити себе, своє смислове життєве призначення, дати собі через себе саму і діяльність об'єктивність в об'єктивному світі [1]. Проблема самореалізації особистості є центральною, або, принаймні, дуже значущою для багатьох сучасних концепцій про людину.

Основні положення психологічних досліджень про природу та сутність самореалізації є в роботах О. Блинова, Є. Головаха, С. Максименко, Д. Сьупера, Г.С. Костюка, С.Л. Рубінштейна, механізми професійної самореалізації, її роль у спілкуванні вивчали Ю. Бохонкова, Ю. Завацький, І. Жигаренко, М. Коваль, Л. Спицька, активність особистості як мотиваційну основу самореалізації розглядали К. Абульханова-Славська, В. Зінченко, Д. Леонтьєв, А. Петровський, самореалізацію як вищу потребу особистості досліджували М. Журба, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, гендерні особливості самореалізації особистості у професійній діяльності розглядали І. Гоян, Т. Комар, І. Кон, В. Корнієнко, О. Лосієвська, Л. Пілецька [2].

Як свідчить аналіз психологічної літератури, сьогодні учені по-різному підходять до визначення структурних складових самореалізації особистості, залежно від підходів до саморозвитку та індивідуальних особливостей кожної людини.

З погляду гуманістичної психології, сама сутність людини постійно рухає її у напрямку особистісного росту, творчості, якщо цьому процесу не заважають зовнішні, достатньо сильні обставини. На думку А. Маслоу, самореалізація розуміється як процес і результат, пов'язаний із появою самоактуалізації, коли ріст особистості не закінчується, а визначається внутрішніми психологічними, особистісно-смысловими причинами [3].

К. Роджерс наголошував на важливості тенденції до самореалізації у формуванні Я-концепції, та визначав самореалізацію як свідомий процес найбільш повного розкриття і зростання сутнісних сил людини в процесі багатогранної, вільної діяльності, який розгортається під дією суперечностей між «Я»-ідеалом і «Я»-реальністю, і має різні рівні свого становлення і розвитку [3].

Г.К. Чернявська виділяє три блоки внутрішніх рухів особистості до самореалізації: когнітивний, поведінковий, регулятивний. До когнітивного блоку авторка відносить самовідчуття, самоспостереження, самопізнання та самооцінку [4]. До поведінкового блоку належать самопідготовка, самоосвіта, самовиховання та саморозвиток. Регулятивний блок впливає на перші два блоки, стимулюючи самодіяльність особистості. До цього блоку належать самоконтроль та саморегуляція. На основі активності вона виділяє також зовнішню та внутрішню сторону процесу самореалізації, при цьому зовнішня – включає зовнішню активність людини (акти самодіяльності й творчості), внутрішня – охоплює внутрішньоособистісну активність (ціле і смислоутворення).

На думку іншого дослідника проблематики самореалізації, І.В. Катаєва, головною умовою самореалізації особистості виступає наявність у людини розвиненої самосвідомості і рефлексії з актуалізацією здатності до пізнання себе та навколишнього світу, реальних та потенційних здібностей і можливостей, інтересів та цінностей, перспектив особистісного і професійного зростання [5].

Жінки можуть зустрічати різні перешкоди на шляху до професійної самореалізації, такі як стереотипи, нерівноправне ставлення, недостатня підтримка у сфері професійного розвитку, труднощі з балансуванням між професійним та особистим життям. Тому саме емоційний інтелект може бути важливим ресурсом для самореалізації жінок-переселенок. Згідно з уявленнями авторів оригінальної концепції емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Сэловея, Д. Карузо, емоційний інтелект - це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій оточення. Емоційний інтелект допомагає осмислити міжособистісні взаємини на основі розуміння емоцій та почуттів суб'єктів взаємодії, вибудовувати лінію поведінки в потрібному річчї, що, в свою чергу, призводить до максимально комфортного співіснування в соціумі та допомагає домагатися поставлених цілей під час конструктивної взаємодії з іншими людьми [6].

Відмітимо, що у своїх дослідженнях емоційного інтелекту Д. Гоулман серед компонентів емоційного інтелекту виділяє самоконтроль, якому притаманна ознака адаптивності, тобто гнучке пристосування до мінливої ситуації і подолання перешкод [7].

С. Люсін виділяє два компоненти емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний та міжособистісний. Внутрішньоособистісний компонент емоційного інтелекту пов'язаний, з вмінням розуміти власні емоції та управляти власними емоційними станами. Ця здатність забезпечує більш глибоке самопізнання, надає можливість спрямувати активність на забезпечення здорового способу життя, сприяє ефективній протидії тиску та вимогам оточуючого середовища. Крім того, аналіз існуючих теоретичних та емпіричних даних свідчить про те, що розвинений внутрішньоособистісний емоційний інтелект асоціюється з вмінням налаштуватись на активну діяльність. Тобто емоційно розумна людина здатна ефективно використовувати афективні стани задля посилення мотиваційного компоненту діяльності, задля досягнення поставленої мети. Міжособистісний емоційний інтелект забезпечує налагодження доброзичливих стосунків з оточуючими. Можливість адекватного розпізнання емоцій оточуючих сприяє розвитку комунікативних навичок, ефективному розрізненню невербальної інформації у спілкуванні. Центральний компонент міжособистісного інтелекту – емпатія, служить підґрунтям для побудови міцних дружніх та сімейних стосунків [8].

Таким чином, емоційний інтелект є одним з ключових факторів адаптації особистості. Перспективою для подальшого дослідження самореалізації жінок-переселенок може виступати саме рівень розвитку емоційного інтелекту та його складових, визначення стратегій психокорекції та підвищенню самопізнання особистості.

Список використаної літератури:

1. Алексєнко Т. В. Соціальна педагогіка: словник-довідник. Вінниця: Планер, 2009. 374 с.
2. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості. Навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016. 438 с.
3. Тищенко І. А. Поняття самореалізації особистості у контексті зарубіжних психологічних теорій. [Електронний ресурс] / Іванна Анатоліївна Тищенко – Режим доступу до ресурсу: <https://eprints.oa.edu.ua/7919/1/ПОНЯТТЯ%20САМОРЕАЛІЗАЦІЇ%20ОСОБИСТОСТІ%20У%20КОНТЕКСТІ%20ЗАРУБІЖНИХ%20ПСИХОЛОГІЧНИХ%20ТЕОРІЙ.pdf>. (дата звернення 26.04.2023).

4. Коломієць. О.В. Структура самореалізації викладача вищого навчального закладу. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [file:///C:/Users/ekate/Downloads/Znrkhist_2010_2_28%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/ekate/Downloads/Znrkhist_2010_2_28%20(3).pdf). 26.04.2023.

5. Мяленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія / В. В. Мяленко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ. : Міленіум, 2016. 104 с.

6. Колісник Л.О. Емоційний чи соціальний інтелект? Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 21-22 квітня 2016 р. С. 139-141.

7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер.з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2019. 512 с.

8. Мединська Ю. Я. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/12/7/38>. (дата звернення 26.04.2023).

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО МАКІВЕАЛЛІЗМУ СТУДЕНТІВ ЗВО

***Суханова О. О.**, здобувачка 4 курсу СО Бакалавр
спеціальності 053 «Психологія»,*

Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

*Науковий керівник: Оверчук В.А., доктор економічних наук,
кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології*

Вступ. Сформований механізм сучасної соціальної пам'яті та побудоване на ньому інформаційне середовище використовують різноманітні способи та прийоми впливу на емоції та волю людини з метою впливу на розум і почуття, створюють умови для маніпулювання всіма формами та рівнями суспільної свідомості. Фактично маніпуляція свідомістю стає системним явищем, яке охоплює всі сфери життя і проявляється в багатьох формах. Аналіз психологічної літератури з вищезазначених питань доводить, що вчених, особливо психологів, дуже цікавлять питання, тісно пов'язані з детермінантами виникнення, ознаками, цілями і засобами маніпуляції. Однак досконале дослідження процесу маніпуляції ще не проводилося. З цієї точки зору вважається доцільним дослідження процесу впливу маніпуляції людиною та рівня прояву особистості макіавеллізму, або, відповідно до традицій, що склалися в зарубіжній психології, рівня макіавеллізму. Особливо цікавим є дослідження гендерної специфіки до маніпулятивної поведінки.

Вивченням психологічних особливостей маніпулятивної поведінки та схильності до її прояву займалися численні вітчизняні і зарубіжні науковці, серед них: Волянчук Н. Ю., Блохіна І. О., Кононець М. О., Москаленко О. В., Андрійцев Б. В. Гендерним відмінностям маніпулятивної поведінки присвячені роботи Вільгрубе С. О. та Рогозіною М. Ю.; Коллісон К. Л., Міллер Дж. та ін.

Феномен маніпуляції давно привертає увагу вчених – теоретиків і практиків різних галузей. Під психологічною маніпуляцією розуміється приховане управління поведінкою людини, що здійснюється заради певної вигоди того, хто управляє. Об'єктом

маніпулювання являється свідомість людини та масова свідомість, на яку здійснюється певний вплив із метою досягнення бажаного результату [1].

Маніпуляція може бути емоційною, вербально та фізичною. В основі маніпуляції лежить екстерналізація відповідальності за власну поведінку чи благополуччя та бажання отримати щось. Існує два типи маніпуляції: вплив шляхом маніпулювання емоціями та вплив шляхом маніпулювання інтересами. Відповідно до типу змін можливо розрізнити дрібну, середню та велику маніпуляцію [2]. Інтерпритацію маніпуляції необхідно розглядати у трьох напрямках: маніпуляція як нормальна поведінка, маніпуляція як не-свідомо мотивована і маніпулювання як когнітивне спотворення [3].

На думку більшості дослідників, можливими причинами маніпулятивної поведінки є: дисфункціональні стосунки; розлад особистості, історія жорстокого поводження. Велику роль у розвитку схильності до маніпулювання відіграють інститути соціалізації, та сімейні сценарії [4].

Представники обох статей схильні до маніпулювання. Як показують дослідження, скоріш за все, відмінність між жінками та чоловіками не у кількісному параметрі маніпулювання, а у якісному: жінки і чоловіки застосовують різні маніпулятивні прийоми. Стать не є чинником схильності до маніпулювання. Проте рівень макіавеллізму у жінок та чоловіків пов'язаний з гендерними особливостями особистості: схильні до маніпуляції особи характеризуються маскулініними рисами, тоді як особам з невисоким рівнем макіавеллізму властиві фемінні риси [5].

Виходячи з проведеного теоретичного аналізу, нами було висунуте припущення, що за зростанням рівня макіавеллізму зростають маскулініні риси особистості, і навпаки за зменшенням рівня макіавеллізму зростають фемінні риси особистості. З цією метою, нами було проведене емпіричне дослідження для проведення якого було обрано наступні методики: методику Шкала Макевіаллізму та методику С. Бем, опитувальник Кеттела, методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні Бойко В. В.

Дослідження було проведено на базі Донецького національного університету ім. В. Стуса серед здобувачів вищої освіти 2-3 рокі навчання, різних спеціальностей. Загальна кількість досліджуваних склала 60 осіб. Серед них 30 чоловіків та 30 жінок, середній вік учасників дослідження становить 18-26 років.

Отримані результати за методикою С. Бем (рис. 1) визначили, що переважаюча кількість опитаних мають гармонійну інтеграцію маскулініних і фемінініних рис, що підвищує адаптивні можливості андрогінного типу. При цьому велика м'якість, стійкість в соціальних контактах та відсутність різко виражених домінантно-агресивних тенденцій в спілкуванні ніяк не пов'язані зі зниженням впевненості в собі, а навпаки проявляються на тлі збереження високого самоповаги, впевненості в собі і самоприйняття. Особи які мають такий тип не поступаються маскулініному типу ні за рівнем самоповаги в цілому, ні за рівнем самооцінок академічних досягнень і власної зовнішності (фізичне Я).

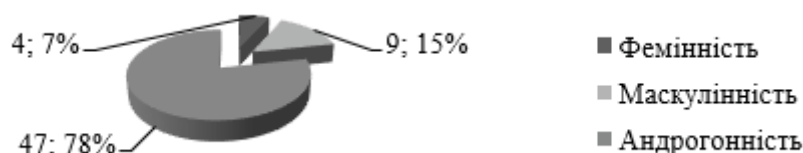


Рис. 1 – Розподіл досліджуваних за методикою С. Бем

